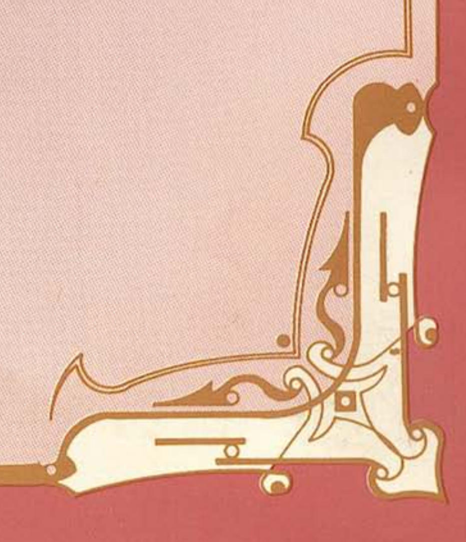
الطب في القرآن والسنة

بين
تشخيص الداء ومعرفة الدواء

محمد محمود عبد الله
مدرس علوم القرآن بالأزهر



دار الجيل
بيروت

الطّب في القرآن والسُّنّة

بين

تشخيص الدّاء ومعرفة الدّواء

الطّبّ في القرآن والسُّنّة

بَين
تشخيص الدّاء ومعرفة الدّواء

محمّد محمود عبد الله
مدرّس علوم القرآن بالأزهر

دار الجيل
بيروت

الطبعَـة الأولى
١٤١٢هـ - ١٩٩٢م

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله الذي أنـزل على عبده كتـاباً عجبـاً، وأنزل فيـه من كل حكمـة ونبـأ، والصلاة والسـلام على أشـرف الخليقـة عجمـاً وعـربًـا، المنـزل عليـه: ﴿وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالحِكْمَـةَ﴾[1].

وبعد:

فقد خلق الله تعالى الإنسان بقدرته، وسخر لـه كل شيء بحكمتـه. وقبل خلق الإنسان، تكلم سبحانه بالقرآن، فمرتبـة تكلُّم الحقِّ تعالى بـالقرآن سـابقة على خَلْق الإنسان. جاء هذا صراحة في التنزيل في قوله عزّ ثناؤه: ﴿الرَحْمٰن * علَّمَ القرْآن * خَلَقَ الإنْسَان * عَلَّمَهُ البَيان﴾[2] فجاءت مرتبة علم القرآن سابقة على خلق الإنسـان. فتكون مـرتبة التكلم بـالقرآن سـابقـة على مـرتبتي علم القـرآن وخلق الإنسان.

وإذا أمعنا النظر بعناية وتـدبُّر في الآيـات لوجـدنا أنَّ خلق الإنسـان محاط بعلمين: **الأول** علم القرآن، **والثاني** علم البيان. فكأن علم القرآن منحة وعـطاء من خالق الأرض والسماء، حيث أتى بذروة العلوم، وأرقى صفوف الحكمـة في

(١) سورة البقرة الآية ١٢٩.

(٢) سورة الرحمن الآيات ١ - ٤.

قوله تعالى: ﴿مَافرَّطنَا فِي الكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾ [1]. وقوله جل شأنه ﴿وشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ﴾[2].

وعلم البيان اختص بنعمة النطق والكشف عن أسرار الكون والطبيعة، وما أودع الله فيهما من الأسرار.

والحق جلّ وعلا جعل القرآن محاطاً بسره المكنون الذي لا يبلغ منتهاه إلا هو، وأنزله مقترناً بالحكمة في قوله: ﴿وَأَنْزَلَ اللّهُ عَلَيْكَ الكِتَابَ وَالحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ. . . ﴾[3] الاية.

وقد جاء القرآن بأعلى مراتب الحكمة وصفوة الشفاء. ورفع الخالق سبحانه قدر الإنسان وكرمه على سائر المخلوقات بالعقل، وبوحي العلم وإدراك العقل. جعله يأخذ من الطبيعة لكل داء دواء. وتبارك المنزل على عبده: ﴿وعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللّهِ عَلَيْكَ عَظِيماً﴾[4] وصلى الله على سيدنا محمد القائل: تداووا أيها الناس فإنَّ الذي أنزل الداء أنزل الدواء.

خادم العلم والقرآن

محمد محمود عبد الله

---

(١) سورة الأنعام الآية ٣٨.

(٢) سورة يونس الآية ٥٧.

(٣) و (٤) سورة النساء الآية ١١٣.

بسم الله الرحمن الرحيم

لكل داء دواء

قبل أنْ نتحدث عن أقسام الشفاء نتحدث أولاً عن أنواع الداء، ومن خلال معرفة الداء يمكن الاهتداء إلى الدواء.

أولاً: ـ المرض نوعان: ١ ـ مرض قلوب. ٢ ـ مرض أبدان.

أمَّا مرض القلوب فينقسم إلى ثلاثة أقسام: ١ ـ مرض شبه وشك. ٢ ـ شهوة وغيّ. ٣ ـ غل.

وقد وردت جميعاً في القرآن. وإليك بيان ذلك:

أمَّا مرض الشبه والشك: فهو أنْ يطمس على بصيرة العبد، فيجعل لله ندًا، أو يشبهه بمثل، ويشك في قدرته تعالى، فيستعظم حياته بعد موته، ويشك في إمكانية البعث والقيامة، والحساب والجزاء، والثواب والعقاب. كل ذلك توسوس به نفسه في كيان قلبه. وهذا الصنف من الناس تحدث الحق تعالى عنهم وبيَّن لنا حقيقة ما في قلوبهم من مرض. فقال سبحانه: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾[1].

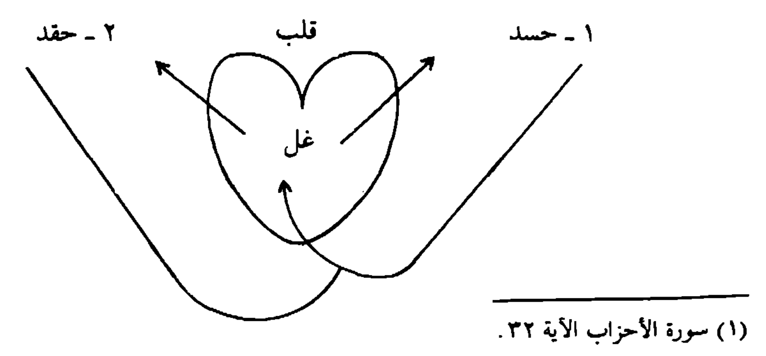
أمَّا مرض الشهوة والغي: فنتحدث أولاً عن مرض الشهوة: وهو أنْ يتلذّذ

(١) سورة البقرة الآية ١٠

العبد في إشباع رغباته، فلا يفرق في ذلك بين حلال وحرام، بل قلبه مريض بما في يد غيره. لا يقنع بما عنده، ولا يرضي بما قسم ربه. وهذا النوع تحدث الحق تعالى عنهم وحذَّر منهم بقوله: ﴿يَانِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالقَوْلِ فَيَطْمَعَ الذِي في قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾(١). فهو مرض الزنا.

ثانياً: مرض الغي فهو ضياع الفروض والأركان لعدم صدق الاعتقاد بأدائها، والانصراف إلى اللهو واتباع الشهوات. وهذا النوع تحدث الحق تعالى عنه فقال: ﴿فخلَفَ مِن بَعْدِهِم خَلَفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا﴾(٢) أي بغيهم في الحياة. أعدَّ الله لهم وادياً في جهنم سمَّاه وادي الغي لا يدخله إلا الغاوون. وقد تعجب حينما تعلم أنَّ جهنم نفسها تستعيذ منه كل يوم سبعين مرة، تشكو إلى الله أنْ يخفف عنها من شدة حرِّه.

ثالثا: ـ مرض الغل. وهو الذي ينشأ منه الحسد والحقد. وهما الأفتان اللتان أبادتا الإنسانية، واورثتا الكراهية والعداوة والبغضاء بين الأمم. وقلب مريض بالغل لا يكون صاحبه مؤمناً أبداً، لأن المؤمنين شرطهم أنْ ينزع الغل من قلوبهم. فإذا نزع الغل من الصدور تتم الأخوة. وعند هذه المرحلة بيَّن الحق تعالى هذا النوع فقال: ﴿وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِن غِلٍّ إِخْوَانًا على سُرَرٍ مُتَقَابِلِينَ﴾(٣). لأنَّ الصدر المريض قلبه بالغل يتشعب منه: الحسد، والحقد.



(١) سورة الأحزاب الآية ٣٢.
(٢) سورة مريم الآية ٥٩.
(٣) سورة الحجر الآية ٤٧

وجميع أمراض القلب يمكن براؤها من كل داء، إلا مرض الغل الذي يساوي حسد+ حقد في المعادلة لأن الحسد هو: تمني زوال نعمة الغير.

أمّا الحقد فهو استكثار النعمة على الغير. والنعم بيد المنعم لا يملك زوالها إلا هو: خالق كل شيء وهو على كل شيء وكيل. لذا يتعذر شفاء ذلك القلب المغلول، إلا إذا وقر نور الإيمان فيه وانشرح الصدر به. عندئذ ينزع الغل وتسود المحبة وتتم الأخوة.

هذا بيان خلاصة أنواع مرض القلوب. وإليك بيان أنواع مرض الأبدان.

النوع الثاني من الأمراض هو مرض الأبدان. وقد وردت جميعاً في القرآن أيضاً: ـ قال الله تعالى: ﴿ليسَ على الأَعْمَى حَرَجٌ وَلاَ عَلَى الأَعْـرَجِ حَرَجٌ ولا عَلَى المريضِ حَرَجٌ﴾[1].

وهي ثلاثة أنواع أيضًا:

١ ـ عمى. ٢ ـ عرج. ٣ ـ مرض. وتسمى هذه الثلاثة بالأمراض العضوية.

فإذا جاء لفظ الأعمى، فاعلم أنّ العينين فقدتا.

وإذا جاء لفظ الأعرج، فقد تكون قدمًا واحدة، وقد تكون الاثنتين.

وإذا جاء لفظ المريض: فهو ما يعني علة في البدن كالشلل، أو الحميات، والدرن، والصفراء، أو علة في المعدة والأمعاء، وما إلى ذلك من أنواع العلل.

وهنالك قسم ثالث من أنواع المرض هو: الأمراض النفسية. وهذه الأمراض تنتج عن مؤثرات خارجية في الحياة العامة، مثل الخوف، والشك، والعاطفة، وعدم الاكتفاء الجنسي، وكثرة الإجهاد، أو الحزن على ما فات، والحرص على المستقبل. كل هذا يسبب سقم النفس.

---

(١) سورة الفتح الآية ١٧.

والأمراض النفسية بجملتها مردها إلى القلب. فالقلوب المؤمنة مطمئنة راضية بقضاء ربها ترجو رحمته، طامعة في الفوز بثوابه، أجسادها سليمة.

والقلوب الخاوية: فارغة لاهية، همها الدائم وشغلها الشاغل الحرص على دنيا فانية. ولذا أجسادها سقيمة. وكم من نفوس سقيمة عجز الطب لها عن الدواء. ألا أدلُّها على ترياقها وبراؤها من كل داء:

يا نفس توبي واركعي في ساحة الرجاء، فـذِكْرُ الله وسكينة القلب يبرآن كل داء.

هذه لمحة سريعة عن أنواع الأمراض. وسنتحدث إنشاء الله تعالى عن أنواع الدواء لكل داء من الكتاب والسنة، بعد أنْ اتناول الصفة التشريحية للقلب في القرآن العظيم.

وإليك بيان ذلك:

الصفة التشريحية للقلب في القرآن

إن كنا تحدثنا عن أنواع الداء وأمراض القلوب، فقبل أنْ نذكر لها الدواء جدير بنا أنْ نذكر الصفة التشريحية للقلب في القرآن العظيم.

اختلفت آراء العلماء في أي جزء من الإنسان يخلق أولاً. ولهم في ذلك ثلاثة آراء:

الرأي الأول: قال فريق من العلماء إنَّ أول ما يخلق من أجزاء الإنسان هو الرأس واستدلوا في ذلك على أنه هو أول شيء يخرج من الإنسان إلى حيز الوجود حال الوضع.

٢ ـ **الرأي الثاني**: قال فريق من العلماء إنه الكبد واستدلوا في ذلك على أنه هو الذي يقوم بعملية هضم الطعام، وتحويل عصارته إلى كرات دم بيضاء

وحمراء، ثم يمدُّ القلب بها. فوظيفته سابقة على وظيفة القلب.

٣ ـ الرأي الثالث: إنه القلب. واستدلو في ذلك على أنه عمد الجسم وقالبه، وينبوع حياته بما أودع الله تعالى فيه من سر الحياة والحركة، وأنه سلطان الجسم والملك المسلط على مملكته، وباقي الأعضاء خادمة له. وهذا الرأي الراجح، لأن الحق تعالى حين عاب على من جحدوا النعمة وأنكروا وجوده، قال: ﴿أَفَلَم يَسِيرُوا في الأَرْضِ فتكُونُ لَهُم قلوبٌ يَعْقِلُون بِهَا أو آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فإنَّها لا تعْمَى الأبصارُ ولكن تعمى القلوبُ التي في الصُّدُورِ﴾[1].

فجاء القلب في المرتبة الأولى لما له من أهمية حيث أنه مقر العقل والتعقل، ومقر البصيرة التي هي أرقى من البصر. . ثم حمَّله مسؤولية عدم إدراك هؤلاء الجاحدين، وسبب عماهم عن النظر في الملكوت الذي جعل الله تعالى الأرض جزءًا منه. وجاء بالأرض كآية حسية قريبة منهم، بل فوقها معايشهم وسيرهم ونومهم، وما يختص بحياة الإنسان في الدنيا، بل إنها مقره بعد موته.

فالأرض وما فيها من خَلْق عجيب وصُنْع وترتيب دقيقَيْن: آيات وعلامات دالة على وحدانية الخالق، ناطقة بربوبيته أنه الرب القدير، الخلاق الكبير، صاحب الأمر والتدبير، فأرجع مسؤولية عماهم إلى القلب وحده دون السمع والبصر، وهما اللذان مقرهما الرأس فقال جلّ شأنه: ﴿فإنَهَا لا تَعَمَى الأَبْصَار ولَكِنْ تَعْمَى القلوب التي فِي الصُّدُورِ﴾[2]، وقد جاءت الصفة التشريحية للقلب في القرآن الحكيم ستة أجزاء مقسمة على ست مراتب دقيقة متتالية:

١ ـ المرتبة الأولى: القلب بوجه عام كدائرة كبرى بداخل الصدر: وظيفته

---

(١) سورة الحج الآية ٤٦.
(٢) سورة الحج الآية ٤٦.

العامة في أنه ينبوع الحياة ومضخة الدم التي لا تكل عن العمل. عدد ضرباته: من ٦٠ ـ ٨٠ ضخة في الدقيقة الواحدة. وينبض يوميًا ما يزيد على مائة ألف مرة يضخ خلالها ٨٠٠٠ ليتر من الدم توزع على جميع أعضاء الجسم بالتساوي في آنٍ واحد، وحوالي ٥٦ مليون جالون على مدى حياة إنسان وسطيا. وقد ورد في معنى الحديث القدسي في قوله تعالى: لم تسَعْني أرضي ولا سمائي ووسعني قلب عبدي المؤمن. إنَّ القلب يقوم بكتابة الاسم الأعظم «الله» أثناء عملية ضخ الدم هذه. ومن داخل القلب دائرة أصغر منه تسمى الفؤاد..

٢ ـ **المرتبة الثانية**: الفؤاد، ووظيفته إدراك الأمور الظاهرية، أي الفهم العادي وقد تحدث الحق تعالى عنه في تعدد الحواس المسؤولة عن حركة الإنسان فقال: **﴿إنَّ السَّمْعَ والبَصَرَ والفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كانَ عَنْهُ مَسْئُولاً﴾**[1].

٣ ـ **المرتبة الثالثة**: اللباب، وهو دائرة أصغر بداخل الفؤاد. وظيفته فَهْمُ الأمور الخفية الدقيقة، أي الفهم فوق العادة. وقد خص الحق تعالى أصحاب الألباب بميزة التدبر، وسرعة الإدراك في الاستدراك على عظمة الخلاق دون غيرهم، فقال عز ثناؤه **﴿إنَّ في خَلْقِ السَّمٰوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الأَلْبَابِ﴾**[2].

أي إنَّ هذه الأجرام العظام وما فيها من صنعة دقيقة، تدل على عظمة الصانع وقدرته، واختلاف الليل والنهار: أي تعاقبهما الأول بالظلمة، والثاني بالضياء، لعلاقات دالة على وحدانية الرب لا يعرفها إلا أصحاب العقول الرشيدة.

كما خصَّهم الحق جل شأنه بميزة التذكر، فقال سبحانه: **﴿إنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الأَلْبَابِ﴾**[3].

---

(١) سورة الإسراء الآية ٣٦.

(٢) سورة آل عمران الآية ١٩٠.

(٣) سورة الرعد الآية ١٩.

كما استحقوا أنْ يكونوا أهل التمييز بين الأشياء: صالحها وطالحها. فقال عزّ شأنه: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوي الذِين يَعْلَمُونَ وَالذِينَ لا يَعْلَمُون إنَّمَا يَتَذَكَّرُ أولو الأَلْبَابِ﴾[1].

وكم من آيات في التنزيل تحدثت عن أُولي الألباب دلالةً على شرف قدرهم وعلوِّ شأنهم عند الله واهب النعم.

٤ ـ المرتبة الرابعة: العقل، وهو دائرة أصغر بداخل اللباب. وظيفته الترجيح والفصل والتعقل... الترجيح بين ما يجب وما لايجب، والفصل في القضايا. والتعقل في وَضْع الأمور في نصابها. وهو ميزان الجسم، وموضع التكليف إذْ لا تكليف إلا على العقلاء. وقد أشار الحق تعالى إلى ذلك بقوله: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الأَرْضِ فتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا﴾[2]. فبيَّن سبحانه: أنَّ موطن العقل في القلب، ومدى أهميته للإنسان.

أمَّا الصفة التشريحية الطبية للعقل، فالسادة علماء الطب يعتبرونه في الرأس. ولا خلاف بين الطب والنص القرآني؛ إذْ أنَّ الرأس به المخ، وهو يمثل المجموعة الفكرية للإنسان التي تتعامل مع العقل بداخل القلب عن طريق الإشارات العصبية، حيث يوجد في الدماغ ١٣ مليار خلية عصبية، و١٠٠ مليار خلية دبقية استنادية تشكل سدًّا مانعًا لحراسة الخلايا العصبية من التأثر بأي مادة.

فكأن المجموعة الفكرية هي العقل إذْ بغير الفكر لا عقل.

٥ ـ المرتبة الخامسة: الوجدان، وهو دائرة أصغر بداخل العقل، ووظيفته الحزن والعاطفة. وقد نبهنا الحق تعالى إلى خطر الإفراط في الحزن

---

(١) سورة الزمر الآية ٩.

(٢) سورة الحج الآية ٤٦.

أو العاطفة، فقال: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوا عَلَى مَا فَاتَكُم وَلَا تَفْرَحُوا بما آتَاكُمْ﴾[1].

٦ ـ المرتبة السادسة: الجنان. من داخل الوجدان دائرة أصغر تسمى الجنان، ووظيفة الجنان: الذكر الصامت لله رب العالمين، لأن الذكر نوعان: ١ ـ منطوق باللسان. ٢ ـ صامت بالجنان.

فذكر الله المنطوق به باللسان جاء نص صريح في الذكر الحكيم في قوله تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾[2] ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾[3].

أمّا الذكر الصامت فجاء صراحة أيضاً في التنزيل في قوله عزّ ثناؤه: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً﴾[4].

وذكر الله الصامت بالجنان يكون يقظة أو نوماً، حركة أو سكوناً.

فالقلب لا يفتر لحظة عن ذكر الله، وإنْ أخفق في الذكر تحدث ما يسمى بالجلطة الدموية، أمّا إنْ غفل عن الذكر فتحدث الوفاة، لأنَّ ذكر الله هو وقود القلب: ﴿ثم لَقَطَعْنَا مِنْهُ الوَتِينَ﴾[5] والوتين هو عرق نياط القلب في لهجة القرآن الحكيم، أمّا في لهجة الطب فيسمّى بالشريان التاجي أو الأورطي.

---

(١) سورة الحديد الآية ٢٣.
(٢) سورة البقرة الآية ١٥٢.
(٣) سورة الكهف الآية ٢٤.
(٤) سورة الأعراف الآية ٢٠٥.
(٥) سورة الحاقة الآية ٤٦.

أنواع الدواء في القرآن والسنّة

بعد أنْ بيَّنا أنواع الداء، إليك أنواع الدواء:

الدواء في القرآن: نوعان:

١ ـ **حسي:** وهو ما يعالج البدن والأعضاء.

٢ ـ **معنوي:** وهو ما يعالج الروح والقلب والبدن.

أمَّا الجانب الحسي الذي يعالج علل الجسم فيتمثل في الأشياء التي جاء التنزيل بها صراحة وهي:

ـ الماء بوجه عام لقوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْ المَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾[1].

٢ ـ ماء السماء: ﴿وَنَزَّلْنَا مِن السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكاً﴾[2].

٣ ـ ماء الأرض بوجه عام: ﴿وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ العُيُونِ﴾[3].

٤ ـ ماء الأرض في حالات خاصة: ﴿آرْكُضْ بِرِجْلِكَ هٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾[4].

---

(١) سورة الأنبياء الآية ٣٠.

(٢) سورة قٓ الآية ٩.

(٣) سورة يٓس الآية ٣٤.

(٤) سورة صٓ الآية ٤٢.

٥ ـ البقول والخضر: وإذا قلتم ياموسى لن نصبر على طعام واحدٍ ﴿فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لنَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا﴾[١].

٦ ـ الحَبّ والنوى: ﴿إن الله فَالِقُ الحَبِّ وَالنَّوَى﴾[٢].

٧ ـ الزيتون والرمان: ﴿والزَّيْتُونَ والرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ﴾[٣].

٨ ـ اللحوم: ﴿وَالأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾[٤].

اللبن: ﴿لَبَنًا خَالِصاً سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾[٥].

١٠ ـ ثمرات النخيل والأعناب: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَراً وَرِزْقًا حَسَنًا﴾[٦].

١١ ـ عسل النحل: ﴿فِيه شِفَاءٌ للناس﴾[٧].

١٢ ـ زيت الزيتون: ﴿شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ﴾[٨].

١٣ ـ السمك: ﴿وَهُوَ الذِي سَخَّرَ البَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾[٩].

١٤ ـ الخردل: ﴿يا بُنيَّ إنَّهَا إن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ﴾[١٠].

---

(١) سورة البقرة الآية ٦١.
(٢) سورة الأنعام الآية ٩٥.
(٣) سورة الأنعام الآية ٩٩.
(٤) سورة النحل الآية ٥.
(٥) سورة النحل الآية ٦٦.
(٦) سورة النحل الآية ٦٧.
(٧) سورة النحل الآية ٦٩.
(٨) سورة النور الآية ٣٥.
(٩) سورة النحل الآية ١٤.
(١٠) سورة لقمان الآية ١٦.

١٥ ـ القرع، الكوسة، الدباء: كل هذه أسماء لمسمى واحد هو اليقطين: ﴿وَأَنْبَتْنا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ﴾(١).

١٦ ـ الموز: ﴿وَطَلْحٍ مَنْضُودٍ﴾(٢).

١٧ ـ لحم الطيور: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾(٣).

١٨ ـ الكافور: ﴿إِنَّ الأَبْرَارَ يَشْرَبُون مِن كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُوراً﴾(٤) .

١٩ ـ الزنجبيل: ﴿وَيُسْقَوْن فِيها كأْساً كان مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلاً﴾(٥) .

٢٠ ـ المسك: ﴿يُسْقَوْن مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ * خِتَامُهُ مِسْكٌ﴾(٦).

٢١ ـ التين والزيتون: ﴿وَالتِّينِ والزَّيْتُون﴾(٧) .

---

(١) سورة الصافات الآية ١٤٦.
(٢) سورة الواقعة الآية ٢٩.
(٣) سورة الواقعة الآية ٢١.
(٤) سورة الإنسان الآية ٥.
(٥) سورة الإنسان الآية ١٧.
(٦) سورة المطففين الآيتان ٢٥ و ٢٦.
(٧) سورة التين الآية الأولى.

الماء

﴿وَجَعَلْنَا مِنَ المَاءِ كُلَّ شيءٍ حَيٍّ﴾(الأنبياء/ ٣٠)

وهو أول شيء من أنواع الدواء القرآني، ولا عجب؛ ذلك أنَّ الماء هو مادة الحياة، وسيد الشراب، وسر الوجود في حياة الكائنات، والركن الأصلي من أركان العالم. فإن السموات خلقت من بخاره، والأرض من زبده، وقد جعل الله تعالى منه حياة كل شيء..

وهو بارد، رطب، يقمع الحرارة، ويحفظ على البدن رطوباته، ويرد عليه بدل ما تحلل منه، ويرقق الغذاء وينفذه في العروق..

والماء نوعان: ١ ـ ماء السماء، ٢ ـ ماء الأرض. وكل منها ثلاثة أنواع.

أولاً: ماء السماء

وهو: ١ ـ مطر، ٢ ـ غيث، ٣ ـ قطْر.

١ ـ أمَّا ماء المطر فمعلوم للجميع.

٢ ـ ماء الغيث: وهو ماء السقية حينما تجدب الأرض ويقحط القوم. فإنهم يذهبون في ضراعة للاستسقاء طمعًا في رحمة خالق الأرض والسماء.

والحق تعالى إذا رفع العبد يديه إليه بالدعاء، يستحي أنْ يردهما صِفْرًا خائبتين: ﴿وَقَالَ رَبُّكُم ٱدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[1]. فقد أمر سبحانه بالدعاء ووعد بالإجابة.

٣ ـ ماء القطْر: ويسمى بالبرد، أو الندى. وهو الذي ينزل ليلاً فوق أوراق الزروع والثمار والأشجار... وقد خص الله تعالى ماء السماء بميزة تعدد مهام وظائفه دون ماء الأرض.

فنجد في آية أخرى من التنزيل أنَّه يختص بإخراج الثمرات، في قوله جل شأنه: ﴿وَأَنْزَلَ مِن السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ﴾[2].

وفي آية أخرى يختص بإنبات كل شيء، ويخرج الحق تعالى منه كلّ ذي خضرة، كما يخرج منه الحَبُّ متراكباً أطوارًا بعضها فوق بعض، كما هو الحال في ثمار العنب والنخيل والرمان، وما شابه ذلك: ﴿وهوَ الذي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نباتَ كلّ شيءٍ فَأَخْرَجْنَا منْهُ خَضِراً نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَراكِبًا﴾[3].

فكأنَّ الأرض حال إخراج النبات تشبه الأم الآدمية حال الوضع. فقد خصص الحق تعالى مادة مخاطية تسبق خروج الوليد إلى فتحة المهبل عبر قناة الرحم، تسمى بالقرن، تقوم بتبطين ممر الخروج ووقايته من التمزق، وتيسيراً على الأم وتخفيفًا لحدة الألم، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿ثم السَّبيلَ يَسَّرَهُ﴾[4].

وكذا الأرض حال وضعها وليدها النبات، فإنَّ الحق تعالى جعل من ماء السماء المادة التي تقوم بتمهيد الطريق وتيسير السبيل لخروج النبات إلى حيِّز الوجود فوق سطح التربة.

وكذا في إخراج الثمار، فإنَّ الأشجار تكون هي الأخرى في حالة وضع

---

(١) سورة غافر الآية ٦٠.

(٢) سورة البقرة الآية ٢٢.

(٣) سورة الأنعام الآية ٩٩.

(٤) سورة عبس الآية ٣٠.

مثل الأم، ومثل الأرض حال انفلاقها عن النبات. وقد خص الحق جلّ شأنه ماء السماء بهذه الخواص دلالة على أنه أعطى كل شيْءٍ خلقه، وأحصى كل شيء عددًا، وأحاط بكل شيءٍ علمًا. ﴿فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الخَالِقِينَ﴾(١).

وقد أفادت الآية أنَّ خضرة النبات إنما يكتسبها من ماء السماء في قوله سبحانه: ﴿فَأَخْرَجْنَا فِيْهِ خَضِرًا﴾(٢).

وقد قرر التنزيل أنَّ خضرة الأرض عامة مرجعها إلى ماء السماء في قوله جلّ وعلا: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فتصبح الأَرْضُ مُخْضَرَّةً﴾(٣).

أمَّا ماءُ السقية فينزل أيضاً من السماء، وتتجلى عظمة الخالق سبحانه في تقديره وحكمته أنْ ينزله بقدر على حسب حاجة الخلق. فقال عزّ ثناؤه: ﴿وإنْ مِنْ شَيْءٍ إلاَّ عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنَزِّلُهُ إلا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ *وأَرْسَلْنَا الرِّيَاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوه وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ﴾(٤).

وتتعدد مهام ماء السماء فنجد أنَّ منه ما يختص بإنبات الزرع والزيتون والنخيل والأعناب، ومن كل أنواع الثمار في قوله تعالى: ﴿يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ والزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ والأَعْنَاب وَمِنْ كلِّ الثَّمَرَات إنَّ في ذلكَ لآيةً لقَوْمٍ يتفكَّرُونَ﴾(٥).

ونجد أنَّ منه ما يختص بالطهور وإذهاب رجس الشيطان والربط بين قلوب المؤمنين وتثبيت أقدامهم عند ملاقاة الأعداء. جاء ذلك صراحة في التنزيل في قوله سبحانه: ﴿وَيُنزِّلُ عليكم مِنَ السَّماءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ به وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الأَقْدَامَ﴾(٦).

ومنه ما يختص بالطهور والحياة والسقية في قوله تعالى: ﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ

---

(١) سورة المؤمنون الآية ١٤.
(٢) سورة الأنعام الآية ٩٩.
(٣) سورة الحج الآية ٦٣.
(٤) سورة الحجر الآيتان ٢٠ و ٢١.
(٥) سورة النحل الآية ١١.
(٦) سورة الأنفال الآية ١١.

السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا﴾[1].

ومنه ما يختص بالبركة عامة، وإنبات الحدائق وحب الحصيد كالقمح والشعير والأرز وما شابه ذلك، في قوله سبحانه: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ﴾[2].

ومنه ما يختص بحياة الأرض بعد موتها: ﴿واللهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ في ذلكَ لآيةً لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾[3].

وماء السماء بما أودع الله تعالى فيه من أسرار لا يعلم منتهاها إلا العزيز الغفار، إنما هي نِعم تتجلى فيها عظمة وقدرة الرب القدير القهار، وتبارك المنزل على عبده: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا﴾[4].

وإنْ كان الماء هو الأصل في تكوين النبات وإخراج الثمار ونموها، فإنَّ ماء المطر يعتبر بمثابة السماد «الأزوت» للزرع عامة، وهو ما يشبه الفيتامين للإنسان، حيث يزيد في نموه وازدهار نضوجه ونضرة خضرته.

ويعتبر ماء القطر من أجود أنواع الدواء: إذا جمع عند البكور من فوق أوراق الزروع، وخاصة ورق قصب السكر والبرسيم وأوراق القمح الأخضر. ثم يقطر في عين الصغير التي عليها ماء أبيض «نقطة» وهو ما يعرف في العامية باسم «الرهامة». ويفيد ماء القطر «الندى» أيضًا في علاج الحروق فهو شفاء حين تغسل به، وإذا أضيف ماء القطر «الندى» إلى سكر النبات ثم يقطر به فإنه يجلو البصر ويذهب العمش.

---

(1) سورة الفرقان الآيتان ٤٨ و ٤٩.

(2) سورة قٓ الآية ٩.

(3) سورة النحل الآية ٦٥.

(4) سورة إبراهيم الآية ٣٤.

وماء السماء أفضل ما يغتسل به الآدمي، فهو شفاء من كل داء، كجرب أو حكة جلد أو قروح وغيرها، إذا اغتسل صاحب العلة به، ودلّك موضع الداء فإنه جيد مفيد، لقوله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكاً﴾[1].

ثانياً: ماء الأرض

وهو ثلاثة أنواع أيضاً: ١ ـ مياه البحار. ٢ ـ مياه الأنهار. ٣ ـ العيون والآبار.

١ ـ ماء البحار: فهي أجاجية شديدة الملوحة. وسيأتي الحديث عن البحر.

٢ ـ مياه الأنهار: وهي سائغة الشراب، عذبة المذاق. يرتوي بها الإنسان والحيوان والنبات والطير. وقد جعل الله تعالى أشياء تستوي فيها البحار والأنهار، مثل حمل الفلك وجريانها، والأسماك، واستخراج الحلية. وقد أشار الحق تعالى إلى ذلك بقوله: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَٰذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَٰذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍّ تأكُلُونَ لَحْمًا طريًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاخِرَ﴾[2]. فإن كانت لا تستوي في المذاق والشراب، فإنها تستوي فيما ينفع الناس دلالة على عظمة ودقة الصانع الخلاق جلَّ شأنه.

٣ ـ النوع الثالث من أنواع ماء الأرض ينقسم إلى قسمين:

١ ـ ماء العيون: وهي التي تنفجر بقدرة ربها. وقد جاءت العيون ضمن تعدد نعم المنعم في الأرض. فقال سبحانه: ﴿وَآيَةٌ لَهُمُ الأرضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حبًّا فمنهُ يأكُلُون * وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وأعنابٍ وَفَجَّرْنَا فيها مِنَ الْعُيُونِ﴾[3].

---

(١) سورة قٓ الآية ٩.

(٢) سورة فاطر الآية ١٢.

(٣) سورة يٓس الآيتان ٣٣ و ٣٤.

٢ ـ أمّا الآبار، فهي التي تحفر على هيئة بئر، أو تسحب من جوف الأرض بآلة سحب؛ مما سخر الله للإنسان وهداه للانتفاع به.

﴿وَفَجَّرْنَا فِيْها مِنَ العُيُونِ﴾ (يسٓ/ ٣٤)

من ماء عيون الأرض:

١ ـ سقية وحياة.

٢ ـ ترياق وشفاء.

٣ ـ سلاح من أسلحة الرب.

٤ ـ متعدد الأغراض.

وقد اختص الحق تعالى ماء عيون الأرض بميزة تعدد مهام وظائفه دون ماء الأرض عامة:

١ ـ فجعل منه سبحانه سقية يرتوي به الكائنات فوق الأرض من إنسان وحيوان ونبات وطير وغيره. واقترن تفجيره مع جنات الأرض، أي حدائقها وبساتينها حين جعل منه الرب جل وعلا حياة الأرض الميتة كآية دالة على قدرته ووحدانيته في قوله سبحانه: ﴿وآيةٌ لهُمُ الأرْضُ المَيْتَةُ أحْيينَاهَا﴾ إلى قوله تعالى: ﴿وَفَجَّرنا فيْهَا مِنَ العُيُونِ﴾[1].

٢ ـ ترياق أيوب: ولقد تجلت قدرة الله جل شأنه: حين جعل منه ترياقاً وشفاءً لنبيه أيوب عليه السلام. ذلك النبي الممتحن فنجح في الامتحان، المبتلى فصبر، وزاد في ذكره وشكره للديان. ويوم أنْ صرخ مستغيثاً بالحي القيوم فيما حكاه عنه القرآن: ﴿وَأَيُّوبَ إذْ نَادَى رَبَّه أَنِّي مَسَّنِي الضُّرُّ وأنت أرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾[2].

---

(١) سورة يٓس الآيتان ٣٣ و ٣٤.

(٢) سورة الأنبياء الآية ٨٣.

وحين صرخة الاستغاثة هذه، أثبت الجليل أنه أقرب لعبده المؤمن من نفسه. وانظر إلى سرعة الإغاثة: فاستجبنا، فكشفنا... استجابة وكشفاً دون فارق زمني. وهذه مرتبة من العناية الإلهية الرفيعة لا ينالها إلا الصابرون؛ وصدق الحق إذ يقول: ﴿وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾[1].

ولقد بلغ أيوب عليه السلام درجة من الصبر نال بها رضى الرب واستحق عنايته، واستوجب المدح والثناء في قوله سبحانه: ﴿إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾[2].

ولقد جاء القصص القرآني لرسول الإنسانية محمد ﷺ: إمّا للعبرة والعظة وإمّا للمنفعة والاقتداء: أما في أيوب فنجد أمرًا من الله عزّ وجلّ لرسوله محمد ﷺ: ﴿وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ﴾[3] أي: قصّ يا محمد ما حدث لعبدنا[4] أيوب من فترة امتحان ووفرة ابتلاء اختبرنا فيها قوة إيمانه، وحقيقة صبره. فمن أراد أنْ يقتدي به فليعلم أنَّ الله مع الصابرين، ولا يضيع أمر المحسنين. وقد ظهرت معية الله وعنايته هذه حين قال سبحانه: ﴿ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾[5]، فأخرج له سبحانه: من عيون الأرض ما جعل فيه ترياقه وشفاءه.

ولقد سنَّ الحق تعالى: في أيوب سنة للبشرية جمعاء، وعلمها منهجاً قويمًا هما: الأخذ بالأسباب، والتسليم لخالق الأرض والسماء، وكذا في مريم

---

(١) سورة فصلت الآية ٣٥.

(٢) سورة صّ الآية ٤٤.

(٣) سورة صّ الآية ٤١.

(٤) قال الله تعالى لرسوله ﷺ ﴿واذكر عبدنا أيوب﴾ لأن درجة العبودية سابقة على درجة النبوة. ولبيان مدى اعتزاز الرب بعبده المؤمن.

(٥) سورة صّ الآية ٤٢.

قال الله تعالى: ﴿وهُزِّي إليكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ﴾[1]. فعلينا أنْ نأخذ بالأسباب مع ترك المسببات للقدير التواب.

٣ ـ سلاح من أسلحة الرب الفتاكة: من عظمة الصانع الكبير الخالق العظيم، أنَّه يملك القدرة بأنْ يجعل من الترياق والشفاء سلاحاً فتاكًا يقتص به لعباده المؤمنين أيضًا. كما هو الحال مع نوح عليه السلام، حين دعا ربه شاكيًا غلبة قومه: ﴿فدعا رَبَّهُ أني مغلوبٌ فآنتصِرْ * ففتَحْنَا أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَمِرٍ وَفَجَّرْنَا الأَرْضَ عُيُوناً﴾[2].

٤ ـ متعدد الأغراض والمهام: كما هو الحال في ماء زمزم. وفي سنن ابن ماجة، من حديث جابر بن عبد الله عن النبي ﷺ أنه قال: «ماء زمزم لما شرب له».

وماء زمزم سيد المياه وأشرفها: وأجلها قدراً وأحبها إلى النفوس، وأغلاها عند الناس، وهو هزمة جبريل، وسقيا الله إسماعيل.

وعن ابن عباس: عن النبي ﷺ قال: «ماء زمزم لما شرب له: إنْ شربت تستشفي به شفاك الله، وإنْ شربته لشبع أشبعك، وإنْ شربته لقطع ظمأ قطعه» رواه الدار قطني والحاكم.

وثبت في الصحيحين: عن النبي ﷺ أنه قال لأَبِي ذر وقد أقام بين الكعبة وأستارها أربعين ما بين يوم وليلة ليس له طعام غيره، أي ماء زمزم، فقال النبي ﷺ: «إنها طعامُ طعْم» أخرجه مسلم في صحيحه: وزاد غير مسلم لفظ: «وشفاء سُقم».

وأفضل أنواع الماء ما كان خفيْف الوزن، سريع الحرارة والبرودة.

---

(١) سورة مريم الآية ٢٥.

(٢) سورة القمر الآيات ١٠ ـ ١٢.

وأجود أنواع الماء لا نجده إلا في الأنهار الأربعة: ١ ـ النيل. ٢ ـ الفرات. ٣ ـ سيحون. ٤ ـ جيحون.

ففي الصحيحين، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «سيحان وجيحان، والنيل والفرات»، كل من أنهار الجنة».

والماء الذي ينبع من المعادن يكون على طبيعة ذلك المعدن ويؤثر في البدن تأثيره. والماء العذب نافع للمرضى والأصحاء.

والماء العذب البارد أنفع وألذ، ولا ينبغي شربه على الريق، ولا عقيب الجماع، ولا الانتباه من النوم، ولا عقيب الحمام، ولا عقيب أكل الفاكهة، وأما على الطعام فلا بأس به إذا اضطر إليه، ويتعين أنْ لا يكثر منه بل يمتصصه مصًّا، فإنَّه لا يضره، بل يقوي المعدة وينهض بالشهوة ويزيل العطش.

والماء الفاتر ينفخ ويفعل ضد ما ذكرنا. والماء البارد ينفع من الداخل أكثر من الخارج. والحار «المسخن» عكس ذلك أي ينفع من الخارج أكثر، فإن سُخِّنَ بدرجة عالية من الحرارة بقدر ما يحتمل صاحب العلة فإنه يفيد إفادة جيدة في التدليك الخارجي، ويعتبر الماء المسخن من أجود وأفضل أنواع الدواء: خاصة في حالات يبوسة الأعضاء والمفاصل، وضمور الأعصاب، فحمام الماء المسخن يفيد آلام الفقرات القطنية، والعمود الفقري، والدمامل، وآلام عرق النسا، بل يعالجه نهائياً إذا جلس المصاب في حمام ماء سخن فوق العادة، ودلَّك بالماء الساخن جيدًا فإنه جيد مفيد. وعرق النسا هو وجع يبتدي من مفصل الورك، وينزل من خلف على الفخذ، وربما امتدّ إلى الكعب وكلما طالت مدته، زاد نزوله، ويحدث هزال معه وضمور للرجل والفخذ: بأنْ تخف وترفع عن الأخرى.

أسبابه: يحدث نتيجة التهاب العصب الوركي أو الضغط عليه، وأسبابه متعددة، منها السقوط فوق الألية، والانزلاق الغضروفي، أو أورام، أو إصابة مباشرة للعظام، أو التهاب روماتيزمي بالفقرات...

ويستمر الألم في الحالات الخفيفة نحو أسبوعين، ويتم الشفاء مدى شهر أو شهرين.

وأغلب حالات الإصابة به تكون في سن مبكرة ما بين الثلاثين والأربعين ومن سبل العلاج: ١ ـ الراحة التامة بالفراش. ٢ ـ تثبيت الجزء الأسفل من الظهر على مكان صلب في النوم. ٣ ـ يدهن بزيت الورد مع التدليك الجيد. بالتناوب مع حمام الماء المسخن. وغالباً ما يكون في الرجل الشمال. وعلاجه من الهدى النبوي الشريف:

عن أنس بن مالك قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: دواء عرق النسا: «ألْية شاة أعرابية تذاب، ثم تجزأ ثلاثة أجزاء، ثم تشرب على الريق. في كل يوم جزء» أخرجه ابن ماجة وأحمد والحاكم في مستدركة. وهو صحيح. والماء البارد والحار بإفراط يضران العصب وأكثر الأعضاء. لأنًّ الماء البارد يكثف. والساخن يحلل. والماء البارد ينفع من الداخل أكثر من الخارج، وينفع من عفونة الدم، وصعود الأبخرة إلى الرأس، ويدفع العفونات، ويوافق الأمزجة والأسنان، والأزمان والأماكن الحارة، ويضر في كل حالة تحتاج إلى نضج وتحليل كالزكام والأورام، والشديد البرودة منه يؤذي الأسنان، واستعماله بإفراط يؤدي إلى إنفجار الدم والنزلات، وأوجاع الصدر.

وفي بيان فضل الماء البارد، روى الحاكم في مستدركه عن أبي هريرة قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: يقال للعبد يوم القيامة، «ألَم أصحح جسمك، وأروك من الماء البارد»؟ رواه الحاكم .يأخذ من نص الحديث بيان فضل تلك النعمة التي جعلها الله حياة كل شيء.وعن أبي هريرة أنه قال: كان إذا استاك يستاك عرضاً، ويشرب ويتنفس تلقاء الإناء. ويقول «هو أهنأ وأمرأ» رواه أبو نعيم وابن السني.

وعنه مرفوعًا: «لا يتنفس أحدكم في الإناء إذا كان شرب منه، ولكن يوجز ويتنفس منه» رواه الحاكم وصححه.

وعن عائشة قالت: قال رسول الله ﷺ: «مصُّوا الماء مصاً، ولا تعبُّوا عبًا. فإنَّ الكباد من العب» رواه البيهقي وابن السني. «والكباد وجع الكبد».

وعن عائشة قالت: أنَّ النبي ﷺ قال: «استنجوا بالماء البارد فإنَّه محصن للبواسير» رواه الطبراني.

وعن عمر رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم بغسل الدبر، فإنَّه مذهبة للباسور» رواه ابن السني

الماء البارد وعلاج الحمىٰ

عن نافع عن ابن عمر: أنَّ النبي ﷺ قال: إنَّما الحمى، أو شدة الحمى، من فيح جهنم، فأبردوها بالماء» أخرجه البخاري ومسلم والنسائي والدار قطني.

وعلاج الحمىٰ بالماء البارد: يكون بوضع الماء أو الثلج في كيس على رأس المصاب، وإعطاء المريض بعض السوائل، ووضعه في مكان جيد التهوية، ويفضل وضعه في حمام بارد ويدلّك جسمه. أمًا الماء الحار «الساخن» من فوائده أنه يسكن لذع الأخلاط الحادة، ويحلل وينضج، ويخرج الفضول، ويرطب ويسخن، شربه يضر ويفسد الهضم، ويطفو بالطعام إلى أعلى المعدة ويرخيها، ولا يسكن العطش، ويذبل البدن ويؤدي إلى أمراض رديئة، ويضر في أكثر الأمراض إذا شرب، إلا إنَّه صالح للشيوخ وأصحاب الصرع، والصداع البارد والرمد. وهو أنفع ما استعمل من الخارج...

والخلاصة: أنَّ البارد هو سيد ما شرب من الداخل. والحار هو سيد ما استعمل من الخارج.

ماء النيل: أحد أنهار الجنة: أصله من وراء جبال القمر في أقصى بلاد الحبشة: من أمطار تجتمع هناك وسيول يمد بعضها بعضًا فيسوقه الله تعالى: إلى الأرض الجرز التي لا نبات لها فيخرج به زرعًا تأكل منه الأنعام والأنام.

ماء البحر: ثبت عن النبي ﷺ أنه قال في البحر: هو الطهور ماؤه: الحل ميتته، وقد جعله الله تعالى ملحاً أجاجاً، مرًا زعافاً لتمام مصالح من هو على وجه الأرض، من آدمي وحيوان وغيره، والاغتسال به نافع من آفات عديدة في ظاهر الجلد، وشربه مضر بالداخل والخارج، فهو يطلق البطن، ويحدث حكة وجرباً بالجلد، ونفخاً وعطشاً. ومن اضطر إلى شربه فله طرق من العلاج يدفع بها ضرره.

البقول والخضر:

﴿وإِذْ قُلْتُمْ يَامُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وقِثَّائِهَا وفُومِهَا وعَدَسِهَا وبَصَلِهَا﴾ (البقرة/ ٦١).

١ ـ البقول:	Herbaceous
٢ ـ القثاء:	Cucumber
٣ ـ الثوم:	Garlic
٤ ـ العدس:	Lentil
٥ ـ البصل:	Onion

جاء طلب بني إسرائيل من بني الله موسى عليه السلام للبقول في المقام الأول ضمن الأصناف التي ذكرت في الآية الكريمة. وسنتحدث عن الفائدة والقيمة الغذائية لكل منها على حدة ومن الله العون والصواب...

تعتبر هذه المحاصيل من الأغذية الرخيصة المحبوبة السهلة الهضم القلوية التأثير، المرتفعة القيمة الغذائية لاحتوائها على البروتينات والكربوهيدرات، والدهون. وكذلك الفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية للجسم: مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والصديوم والمغنسيوم

واليود. لذلك نجد أنَّ من المقاييس التي تقاس بها حضارات الأمم ورقيها مقدار ما تستهلكه من الخضر. . .

ويمكن تقسيم المواد الغذائية التي يحتاجها الإنسان إلى ستة أقسام هي:

١ ـ البروتينات. ٢ ـ الكربوهيدرات. ٣ ـ الدهون. ٤ ـ الفيتاميتنات. ٥ ـ الأملاح. ٦ ـ الماء.

١ ـ البروتينات:

البروتينات مواد عضوية ضرورية لحياة الإنسان تقوم بدور كبير في بناء خلايا الجسم كما أنه لا غنى عنها لتجديد التالف من الخلايا، وينشأ عن قلتها أمراض مختلفة مثل الهزال، وزيادتها تؤدي إلى عسر الهضم.

وتختلف كمية البروتين في الخضر والبقول المختلفة، وتعتبر البسلة والفاصوليا والفول الرومي واللوبيا والسبانخ والثوم من أغنى الخضر بالبروتينات، وقد دلت الأبحاث على أن كمية البروتين اللازمة للشخص البالغ هي: جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم. . وللأطفال في دور النمو ٢ ـ ٣ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم، على أنْ تكون القيمة الحرارية المستمدة من البروتين هي ١٠ ـ ١٥٪ من القيمة الحرارية الكلية اللازمة للإنسان في كل ٢٤ ساعة.

٢ ـ الكربوهيدرات:

هي أكثر المواد الغذائية استهلاكاً، وتتكون من الكربون والأكسجين، والأيدروجين، وعند احتراق هذه المواد في الجسم تنطلق الطاقة التي بواسطتها تتحرك العضلات، وتؤدي الغدد وظائفها، والمواد الكربوهيدراتية بالأنسجة النباتية متعددة ولكن أهمها السكر والنشا.

ويختلف تركيز الكربوهيدرات في محاصيل الخضر المختلفة، فتوجد بنسبة عالية في البطاطا، والبطاطس، والقلقاس، والبسلة الخضراء والبصل

والبنجر والجزر والقرع العسلي، ويحتاج الشخص البالغ من ٤ ـ ٥ جرام من الكربوهيدرات لكل كيلو جرام من وزن الجسم بحيث تكون قيمتها الحرارية ٤٠ ـ ٥٠٪ من القيمة الحرارية الكلية اللازمة للإنسان في كل ٢٤ ساعة.

٣ ـ الدهون:

تتكون الدهون من الكربون والأكسجين والأيدروجين ولكن بنسب تختلف عنها في الكربوهيدرات، والدهون مواد تختزن بالجسم لتمده بالطاقة، ومن أهم فوائدها المحافظة على درجة حرارة الجسم، بمنع فقدها لأنها غير موصلة للحرارة، كما أنها تقوم بدور هام في المساعدة على امتصاص الفيتامينات كفيتامين (أ)، (د) وبعض العناصر كالكالسيوم.

ويعتبر فول الصويا من أغنى الخضر بالمواد الدهنية، ويحتاج الشخص البالغ من ١ ـ ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم... بحيث نتج عنها حرارة تعادل ٢٥ ـ ٤٥٪ من القيمة الحرارية الكلية.

٤ ـ الفيتامينات:

هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جدًا إلا أنها تؤثر على نموه تأثيراً كبيراً حيث تتحكم في بعض التفاعلات الكيماوية الهامة التي تجري بالجسم. والفيتامينات تقوم بدور الوقاية للجسم من كثير من الأمراض. كما تقوم بتنظيم التمثيل الغذائي، وإذا نقصت الفيتامينات أو انعدمت فإنَّ ذلك يؤدي إلى اختلال وظائف معينة بالجسم وظهور أعراض مرضية، ولكل فيتامين وظائف حيوية ثابتة لا يمكن لأي فيتامين آخر القيام بها في حالة غيابه أو قتله. وتعتبر الخضر الطازجة من أهم مصادر الفيتامينات للإنسان.

فيتامين (أ)

يوحد فيتامين (أ) في الطبيعة على صورتين أولهما حقيقية في جسم

الإنسان والحيوان، والثانية على شكل فيتامين خام يعرف بالكاروتين يتحول داخل جسم الإنسان أو الحيوان إلى فيتامين (أ)

والكاروتين مواد صفراء تنتشر في الأجزاء النباتية الصفراء كالجزر الأصفر والبطاطا الصفراء والسبانخ والملوخية والخس والبقدونس وقرع الكوسة والطماطم.

ولا يفقد أي جزء من قيمته الغذائية أثناء الطبخ أو الحفظ في العلب أما التخزين العادي فيؤثر عليه تأثيراً سيئًا ولكن ببطء.

فيتامين (ب١)

وهو عامل أساسي في نمو جسم الإنسان، ويوجد بوفرة في البذور الجافة لكل من البسلة والفاصوليا واللوبيا والبطاطس والثوم والكراث والقرنبيط.

فيتامين (ب٢)

وهو يوجد بكثرة في الخضر الورقية مثل السبانخ والبقدونس والخس، وفي الخضر البقولية مثل البسلة الجافة واللوبيا الجافة.

فيتامين (ب٧)

ويوجد في اللوبيا الجافة والبسلة والبطاطس وقرع الكوسة، والباذنجان والبطاطا والباميا.

فيتامين (ج)

يوجد بكثرة في الفلفل والبقدونس والقرنبيط والسبانخ والطماطم، ويتأثر هذا الفيتامين كثيراً بالحرارة كما أنه يتأكسد إذا تعرض للهواء أو الشمس.

٥ ـ الأملاح المعدنية:

يحتاج جسم الإنسان إلى غذاء معدني بجانب ما يحتاج إليه من بروتينات وكربوهيدرات ودهون لكي يتيسر استمرار نشاط الخلايا ولكن تمد الجسم بما

يلزم لتكوين الدم والعظام والأسنان، ومن أهم العناصر المعدنية التي توجد بأنسجة النبات وتقوم بدور هام في العمليات الحيوية بجسم الإنسان هي الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والصوديوم والمغنسيوم واليود.

الكالسيوم: يحتاج الجسم إلى الكالسيوم لتكوين العظام والأسنان: فهو يوجد في العظام بنسبة ٥٥٪ من وزنها ووجود الكالسيوم في الدم عنصر هام لتجمده. ولهذا تطول المدة التي يتجمد فيها الدم وتقصر تبعًا لكمية الكالسيوم، ويؤدي نقص الكالسيوم في الجسم إلى الكساح ولين العظام، وتآكل الأسنان؛ وفقد الدم لخاصية التجلط.

ويوجد الكالسيوم بتركيز مرتفع في الفاصوليا والبقدونس والسبانخ والجرجير والخبِّيزة والفجل والملوخية والباميا، ويحتاج الإنسان البالغ من الكالسيوم إلى نحو جرام واحد يوميًا.

الفوسفور: وهو أحد العناصر الضرورية لتكوين العظام، ونقصه يسبب تعرض الإنسان للكساح نتيجة لعدم ترسيب الكالسيوم وأغلب الفوسفور الكلي بالجسم يوجد في العظام والأسنان، ويوجد الفوسفور في البصل الأخضر والبسلة الخضراء والخرشوف.

القلقاس: ويحتاج الإنسان العادي إلى جرام واحد يوميًا.

البوتاسيوم: يقوم البوتاسيوم بتنظيم حموضة الخلايا، وله أهمية قصوى في عملية التحول الغذائي للكربوهيدرات بالجسم، ومن الخضر الغنية بالبوتاسيوم، الفاصوليا والبسلة الجافة، والبطاطس والسبانخ والقرع العسلي. ويحتاج الإنسان البالغ إلى حوالي ٢ ـ ٦ جرام منه يوميًا.

الحديد: يوجد الحديد بالأجزاء المختلفة من الجسم خصوصاً في هيموجلوبين الدم فهو عنصر ضروري لتكوين الدم، ويؤدي نقصه إلى الهزال وعدم قدرة الدم على حمل الأكسجين إلى الأنسجة، وتحتوي السبانخ والسلق

والبقدونس والبسلة الجافة على الحديد بتركيز مرتفع، ويحتاج الشخص البالغ إلى حوالي ١٢ من الحديد يومياً.

الصوديوم: هو أحد العناصر الضرورية لحياة النبات والحيوان، ويوجد بتركيز مناسب في البسلة والسبانخ والطماطم والفاصوليا.

المغنسيوم: من العناصر الضرورية للحياة، ويوجد في الرجلة والملوخية والخبِّيزة والسلق والباميا.

اليود: من أهم وظائف اليود في الجسم تنظيم إفراز الغدة الدرقية وينتج عن نقصه تضخم هذه الغدة. وعمومًا فإن احتياجات الجسم لهذا العنصر قليلة حيث يحتاج الإنسان البالغ إلى حوالي ١,٠ ملليجرام يوميًا، ويعتبر الجرجير والبطاطس والجزر والبصل من أغنى الخضر باليود.

هذه خلاصة ما في المواد الغذائية والعناصر للجسم الإنساني وسنتحدث عن البقول والخضر التي ذكرت في الآية الكريمة.

البسلة:	Peas

الاسم العلمي: **Pisumsativum**

تعتبر البسلة من الخضروات المحببة لدى المستهلك حيث تؤكل بذورها الخضراء مطبوخة، ويمكن حفظها في العلب كما يمكن استخدام بذورها الجافة في عملية الطهو.

وتحتوي بذور البسلة كباقي البقوليات على نسبة عالية من البروتين اللازم لبناء الأجسام ونموها، وهي في نفس الوقت سهلة الهضم، ولا تسبب انتفاخًا، وعلى هذا تعتبر من أنسب المأكولات للأطفال والمرضى والناقهين، ويعتبر عصير البسلة الخضراء من أفضل الوجبات ذات القيمة الغذائية العالية: كرضعة للصغير.

اللوبيا:	Cowpea

الاسم العلمي: **Viznasinensis**

واللوبيا من البقوليات الغنية بالمواد الغذائية، وتأكل قرونها الخضراء طهواً، وحبوبها الجافة، وتحفظ خضراء في العلب، ويستخدم عرشها غذاء للحيوان. . . وبها كميات لا بأس بها من البروتينات، وتفيد أوجاع الكلى والظهر، مصحة للبدن، طاردة للحزن، مانعة للإمساك.

الحمص	Chick-Pea

الحمص: ويحسن العرق ويزيد دم الحيض، ويدر لبن الأم المرضع، ويقوي الباه، ويزيد في الجماع. وإذا أضيف إلى سكر النبات فتت الحصى.

ومن خواصه إذا أضيف إلى الصمغ العربي عالج الرحم الذي يتخلى عن جنينه، وهو يشد المثانة المرتخية إذا شرب على الريق، وشربه مغلياً مع السكر نبات مفيد للكلي ومدر للبول.

مقادير الصمغ ١ /٢ درهم لكل كوب ككوب الشاي.

الترمس:	Lupine

الترمس: فيه نسبة عالية من البروتينات، ينشط الأمعاء، ويقوي الشعر، كما أنَّ الطب الحديث قد اكتشف فيه علاجاً لمرض «الصدفية» وهو يخفض ضغط الدم المرتفع وطارد للديدان.

ويضاف إلى أشياء أخرى مثل الخل والنطرون والفلفل الأبيض ويعجن

الجميع بالخل فإنه علاج جيد «للبهق» ويستخدم دقيقه في علاج حب الشباب.

يعجن بماء البقدونس، أو بالخل، ويدهن.

١ ـ يمكن الحصول على ماء البقدونس: عصيراً إذا كان أخضر، وبغلي البذور إذا لم يوجد الأخضر...

الحلبة:	Fenugreek

يذكر عن النبي ﷺ: أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، بمكة فقال: ادعوا له طبيًا، فدعوا الحارث بن كلدة، فنظر إليه، فقال: «ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة، وهي الحلبة مع عجوة الرطب، يطبخان، فيشربهما، ففعل، فبرئ.

وإذا طبخت بالماء لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو وعسر التنفس، وتزيد في الباه. وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير، مخدرة الكيموسات المرتبكة في الأمعاء تحلل البلغم اللزج من الصدر.

وتنفع من الدبيلات وأمراض الرئة، وتستعمل لهذه الأدواء مع السمن.

ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به فوق الطحال حلل أوراقه.

وإذا شربت مع عرق الفوة أدرت الحيض، وإذا طبخت وغُسل بها الشعر، جعدته وأذهبت الجزاز.

وهي تفتح الشهية للأكل، مقوية للدم، تساعد على الهضم، وتدر اللبن، ومدرة للطمث، وتخرج الدم من الرحم عقيب الولادة مباشرة.

وإذا طبخت مع عجوة الحيان بسمن بقري أفادت لين المفاصل اليابسة وضمور الأعضاء.

وإذا شرب ماؤها نفع من المغص وأزلق الأمعاء. لذا قال بعض الأطباء: لو علم الناس ما في الحلبة لشروها بوزنها ذهبًا.

العدس:	Lentil

العدس: وهو غذاء جيد، سهل الهضم، سريع الامتصاص للأمعاء، غني بالبروتين، وهو من الوجبات الشهية المحببة لدى الشعوب.

وقد استخدمه القدماء في الطب. ذكر داود الأنطاكي في التذكرة أنَّ العدس يسكن الحرارة، ويزيل بقايا الحمى.

وماؤه يسكن الصداع وأوجاع الصدر، وبلع ثلاثين حبة منه يقوي المعدة والهضم، ودقيقه مع العسل يصلح الكلى ويلحم الحروق، وغسل البدن به ينقي البشرة ويصفي اللون، وقشره يكافح الإمساك، ويدر البول، ويعالج فقر الدم، ويحفظ الأسنان من النخر وإذا سُلق بالماء ووضعت منه كمادات فوق الخراجات فتحها.

التركيب التحليلي والقيمة الغذائية للعدس:

يتركب العدس من ٨,٥٪ من الماء، ٢٧,٥٪ من البروتين، ٥٤,٨٪ كربوهيدرات، ١,٩٪ دهن.

وعلى هذا فإن نسبة البروتين بالعدس تفوق نسبة البروتين في الفول. زيادة على أنَّ به نسبة عالية من مركبات الحديد والكالسيوم والفوسفور، وبه مقدار من فيتامين (أ) والمائة جرام عدس تولد ٣٧٠ سعرًا حراريًا.

وهذا الجدول[1] مقارنة تركيبة بالفول:

	بالجـرام					بالملليجرام		
	مـاء	بروتين	دهـن	كربوهيدرات	طاقة حرارية	كالسيوم	حديد	فوسفور
العدس	٨,٥	٢٧,٥	١,٩	٥٤,٨	٣٧٠ سعراً	١٠٧	٨,٦	٤٢٨
الفـول	١٢,٥	٢٣,٠	٠,٣	٤٦,٠	٢٩٥ سعراً	٦٠	٢,٥	١٤٠

(١) عن كتاب الأطعمة القرآنية الدكتور محمد كمال عبد العزيز

الفول الصويا	Soybean

١ ـ الفـول: نوعـان: البلدي. ويستخدم غـذاء للإنسـان والحيوان. وهـو وجبة غنية بالبروتين، وتناول الفول الأخضر يخفض نسبة السكر في الدم..

٢ ـ أمّا فول الصويا فيدخل في تركيب لبن الأطفال الصناعي لاحتوائه على نسبة عالية من البروتينات.

ويحتـوي فول الصـويا على نسبـة حوالي ٢٥٪ زيت يستخـدم في الغـذاء وصناعة المسلى «المرجرني» وصناعة البويات والـورنيش. يحتوي على حوالي ٣٥٪ من البروتين الذي يستخدم في صناعة اللحم النباتي وتستخدم بذوره غذاء للإنسان والحيوان كما يستخدم علفاً أخضر للماشية.

الفول السوداني

الاسم العلمي: **Arachis hypigaea**

القيمة الغذائية والفوائد:

١ ـ يعتبر غذاء بعد تحميص بذوره وتمليحها كما تدخل في صناعة الحلوى.

٢ ـ يستخرج من بذوره زيت يعرف بزيت الفول السوداني يستعمل في التغذية وفي عمل الزبد الصناعي «المرجرين».

ويدخل في صناعة الصابون بخلطه مع زيت بذرة القطن.

٣ ـ يستعمل البذر المقشور كحب في تغذية المواشي والغير مقشور في عملية التسميد.

٤ ـ يستعمل العرش الأخضر أو الجاف في غذاء الماشية.

جدول[١] تركيب البقول من المواد الغذائية في كل ١٠٠ غرام من الجزء المأكول

العنصر الغذائي	الفول الأخضر	الفول الناشف	حمص ناشف	حمص أخضر	العدس	الترمس
بروتين	٥,٢	٢٥	١٩,٢	٥,٩	٢٣,٧	٤٠,٠
دهن	٠,٤	١,٨	٦,٢	١,٨	١٣	١٣,٠
ماء	٨١,٨	١٠,٦	١١,٥	٧٢,٦	١٢,٢	٩,٠
رماد	٠,٨	٣,٠	٣,٠	١٩	٢,٢	٣,٠
ألياف	٢,٠	٥,٩	٣,٤	١,٣	٣,٢	٩,٠
كربوهيدرات	٩,٨	٥٣,٧	٥٦,٧	١٧,٥	٥٧,٤	٢٦,٠

تابع

سعرات حرارية	٧٢	٣٥٤	٣٧٦	٩٩	٥١	٤٢٠
كالسيوم	٤٣	٧٧	١٣٤	١٠	٦٨	٩٠
فوسفور	٧٠	٣٧٤	٣٢٤	٩٠	٣٥٠	٥٤٥
حديد	١,٠	٦,٠	٧,٣	٣,٥	٧,٠	٦,٣
فيتامين أ	١٨	٨	٣	٤٧	٨	—
ثيامين	٠,٣	٠,٥٣	٠,٤٦	٠,٣	٠,٤٦	٠,٢٤
ريبوفلانين	٠,١٨	٠,٣٠	٠,١٦	٠,٤٠	٠,٣٠	٠,٤٠
نياسين	١,٧	٢,٥	١,٧	١,٨	٢,٠	٢,٦
فيتامين ج	٢٨	١٢٣	١	٦	٤	٥

(١) عن مجلة طبيب الأسرة العدد ٩/ ٦٩ سنة ١٩٨٨ م

القثاء: Cocumber

القثاء نبات يشبه الخيار بل هو مثله يؤكل نياً ومخللاً، وبه نسبة عالية من الماء. يفيد ضعاف الأجساد إذْ يزيد من طاقة الجسم على الاحتفاظ بالماء، وبه مادة قابضة للأوعية الدموية مضادة للحساسية، وهي ملينة ومهدئة للأعصاب.

وفي السنن من حديث عبد الله بن جعفر أنَّ رسول الله ﷺ كان يأكل القثاء بالرطب: رواه الترمذي.

وهو بارد رطب مطفيء لحرارة المعدة الملتهبة. نافع من وجع المثانة، ورائحته تنفع من العشى، وبذره يدر البول، وورقه إذا عمل ضماداً نفع من عضة الكلب، وينبغي أنْ يأكل مع ما يصلحه كما فعل رسول الله ﷺ. إذْ أكله بالرطب، فإذا أكل بتمر أو زبيب أو عسل عدَّله.

الخيار:	Cocumber

يستعمل في الغذاء كسلطة وفي التخليل مثل القثاء، وثماره لها طعم ذو نكهة مميزة لا توجد في غيره، كما أنَّ به مادة تعالج حموضة المعدة، والإمساك. وهو ملطف ومسكن يطري الجلد ويزيده إشراقاً، ويستخدم لوقف التجاعيد ومكافحة البقع... ويستعمل داخلياً في حالات حموية: مغص إلتهابات معوية، نقرس، إلتهاب مفاصل أو تسممات.

هذا الجدول بين ما يحتويه ١٠٠ جرام من الخيار الطازج

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٩٥,٦ جرام	بروتين	٠,٨ جرام
دهون	٠,١ جرام	كربوهيدرات	٣ جرامات
ألياف	٠,٦ جرام	فيتامين (أ)	٢٠٠ وحدة دولية
فيتامين(ب)	٠,٤ ملليجرام	فيتامين (ب٢)	٠,٥ ملليجرام
حمص نيكوتينيك	١,٨ ملجم	فيتامين (ج)	١٠ ملجم
بوتاسيوم	١٤٠ ميللجرام	كالسيوم	١٠ ملجم
حديد	٣,٠ملجم	فوسفور	٢١ ملجم

(١) طبيب الأسرة العدد ٩/ ٦٩ سنة ١٩٨٨ م.

الثوم:	Garlic

واسمه في العربية الفصحى «فوم».

وفصوص الثوم هي التي تستخدم طبياً، بينما قشوره تفيد في منع سقوط الشعر والجزاز: إذا تم غليانها مع زيت الزيتون الخالص، ولمدة غليان لا تزيد على دقيقتين ثم يدلك فروة الرأس بعد تصفية القشر. أما فصوصه فتعتبر ترياق

السموم الكيماوية يفضل لها اللبن الرايب والحليب مضافاً إلى البيض الني، وهو العلاج الناجح لمرضى السكر ببَلْع عدد ٥ فصوص على الريق: لمدة ثلاثة أيام وهو يدر الطمث ويخرج نـزلات البرد ويطرد البلغم، والإكثار منه يفسد البصر ويصدع الرأس. ويحوي زيوتاً طيارة تحتوي على مركبات كبريتية، وقد ذكر بعض الأطباء أنَّ الثوم له أربعون فائدة طبية.

وإليك بيان بعض فوائد الثوم:

١ - منبه معوي.
٢ - مطهر للأمعاء.
٣ - يوقف الإسهال الميكروبي.
٤ - يستخدم شرجيًا لاتقاف الدوسنتاريا.
٥ - مفيد للأعصاب.
٦ - مزيل لعفونة الأمعاء
٧ - يضاف إلى اللبن الخامر «الرايب» سلطة اللبن، فيفيد في إزالة حصى الكلى، ويخفف المغص الكلوي.
٨ - منعش ومفيد في أنواع الربو والكحة، بتحضير شراب الثوم وذلك بإضافة ملعقتين من العسل الأسود على فصوص مقشرة ومخرطة، وتترك لفترة إلى ٣ ساعات، ثم يصفى ويؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال.
٩ - يفيد في علاج أمراض الجهاز التنفسي كالسعال الديكي: يعطى الطفل ١٠ - ١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصيُر البرتقال كل أربع ساعات.
١٠ - يخفض ضغط الدم وينشط حركة القلب وينبه الدورة الدموية ويفيد في علاج تصلب الشرايين.
١١ - يستعمل الثوم مع البقدونسِ وزيت الزيتون وعصير الليمون لطرد الرمل والحصى من الكلى ويؤخذ في هذه الحالة على الريق.

١٢ ـ يتميز الثوم بخاصية ملينة لذا يستخدم في حالات الإمساك.

١٣ ـ كان القدماء المصريون يحضرون منه دهاناً استخدموه في علاج الروماتيزم، والنقرس واللمباجو، واستحضروا منه مرهماً لعلاج آلام الروماتيزم الصدري.

١٤ ـ وحديثاً استخرج من الثوم دواء باسم الأنيودول «Anyodole» داخل كبسولات مغلفة لسهولة تعاطيها تستخدم في علاج التيفود.

١٥ ـ زيوت الثوم الطيارة وعصارته لها تأثير قاتل على كثير جدًا من الميكروبات المسببة للأمراض المختلفة. وهي أقوى تأثيرًا من عصير البصل ويستعمل عصير الثوم دهاناً لحكة الجلد وقد أثبت العلم الحديث أنَّ العامل الفعال في الثوم مادة تسمى (اليسن) التي تنظف الجسم من الجراثيم الضارة.

١٦ ـ يقتل الديدان المعوية الدبوسية «Oxyuoreus» ويطهر الأمعاء منها. ولذا يفضل أن يعطى الطفل فنجاناً من الحليب غُلي فيه بضعة فصوص من الثوم على الريق صباحاً ويلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي عصير الثوم. فهذا يقتل الديدان التي في بطن الطفل وتخرج مع البراز.

ويمكن التخلص من رائحة الثوم المنفردة بأكل ملعقة عسل نحل بعد أكل الثوم، أو مضغ حبات من البن، أو الكمون أو عروق البقدونس.

وينصح الأطباء من لا يقدر على أكله أنْ يفركه في إناء السلطة لما له من فائدة.

ويضر الثوم إذا أخذ بإفراط فإنه يسبب زيادة ضغط الدم. كما أنَّ كثرة أكله تضر بالحوامل.

البصل: Onion

البصل: يعد البصل من أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان واستخدمها في طعامه. وهو حار فيه رطوبة، يفتح الشهية للطعام، ويقوي ويهيج الباه، طارد للبلغم، مانع للقيء. ملين مضاد للإمساك، مهدىء للأعصاب، وبه مادة مسيلة الدم، لذلك يفيد مرضى الجلطة الدموية بالقلب، والإكثار منه يظلم البصر، ويصدع الرأس، ورائحته منفرة، وله مفعول ملين على الجهاز الهضمي. وتحتوي المائة غرام منه على ٣٦٠٠ وحدة من فيتامين (أ) و ٢٨ ملجم من فيتامين (ج) ويقوي المعدة ويدفع ريح السموم. ويحسن اللون. مزيل للأرق الذي يصاحب حالات الاضطراب العصبي والقلق النفسي، فإنه يساعد على النوم. ويقطر ماؤه في الأذن لثقل السمع والطنين والقيح.

قال صاحب الرحمة: إذا أُضيف ماؤه لزيت الزيتون ثم سخن على النار بقدر ما يحتمله صاحب الأذن فإنه نافع جيد لثقل السمع. . .

وماؤه ينفع من الماء النازل بالعين اكتحالاً «كحل» أو قطرة. وإذا أضيف بزره مع عسل النحل يكتحل به لبياض العين. ومغلي البصل ينفع للسعال. وبذره نافع لعلاج داء الثعلب «وهو نحيل الشعر وبوار الرأس» يدلك به.

ويستخدم ماؤه مضافًا للخل كغرغرة للوز. وهو مع الخل أيضاً يوقف نزيف الأنف.

وفي سنن أبي داوود عن عائشة أنها سئلت عن البصل. فقالت: «إنَّ آخر طعام أكله رسول الله ﷺ: كان فيه بصل».

وثبت الصحيحين: أنَّه منع آكله من دخول المسجد».

وفي السنن أنه ﷺ: أمر آكله وآكل الثوم أنْ يُميتهما طبخًا.

وقال الإمام ابن سينا في القانون: بذر البصل يذهب البهق.

القيمة الطبية والغذائية للبصل

يحتوي على زيوت طيارة مطهرة ونسبة عالية من الكبريت وقد استخدمه قدماء المصريين في علاج حالات الربو. وفي تسكين الصرع. وتسخينه ووضعه لبخة للخراريج.

والزيوت الطيارة في عصير البصل لها تأثير قاتل لمعظم الميكروبات العنقودية«Staphyiococci» وكذلك الميكروبات السبحية: (Streptococci) التي تسبب التهاب الزور والحلق. ولها تأثير مميت لميكروب الدفتيريا (Dipheoia) وأميبيا الدسنتاريا «Desentery» وميكروب السل :T. B فقد قضت زيوت البصل عليه في ظرف دقائق. وينشط حركة الأمعاء. وثبت أنَّ مضغ البصل لمدة دقائق كافيًا لتطهير الفم من جميع الميكروبات المرضية كالدفتريا.

والبصل يستخدم كلبخة فوق الصدر للسعال الديكي، وفوق الصدر والظهر لمعالجة إلتهاب الرئة. وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انحباس البول، وفوق أسفل القدمين لعلاج اضطرابات التسنين. وفوق الدمامل للإسراع في استخراج العديد منها. . .

طريقة تجهيز وعمل اللبخة

يقطع البصل إلى شرائح أو يفرم. ثم يسخن ويوضع فوق المكان شرائح أو مفروم البصل الساخن، ويربط بقطعة من القماش، ثم يلف الموضع بعد ذلك بقطعة أكبر من قماش الصوف لحفظ الحرارة مع تجديد اللبخة كل ١٢ ساعة.

كما يستعمل عصير البصل في دهان الأطراف المبتورة لتسكين آلامها.

أما مرضى السكر فعصير البصل مع العسل النحل النقي. علاج قاتل للسكر: تظهر فاعليته مع المرة الثالثة ولمدة أسبوع يَمُنُّ الله تعالى بالشفاء نهائيًا. . .

المقادير: نصف فنجان ماء بصل مع ملعقتين عسل على الريق..

يشم البصل في حالة الدوخة والإغماء. لأن رائحته النفاذة تنبه الدورة الدموية والتنفسية، وكذلك الأعصاب ويمكن استخدامه في الإسعافات الأولية بدلاً من النشادر.

يستخدم البصل في علاج تشقق الثدي والخراجات والبواسير إذا دق وغلي في زيت الزيتون.

جدول[1] ما يحتويه ١٠٠ جرام من البصل الجاف من مواد غذائية:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٩,٩ جرام	بروتين	١٠,١ جرام
دهون	١ جرام	كربوهيدرات	٧٥,٢ جرام
فيتامين (أ)	٢٠ وحدة دولية	فيتامين (ب١)	٠,٢٣ ملجم
فيتامين (ب٢)	٠,١٥ ملجم	حمض نيكوتينيك	١,١ملجم
فيتامين (ج)	٣٧ ملجم	كالسيوم	١٥٨ ملجم
حديد	٣,١ ملجم	فوسفور	٢٥٦ ملجم.

(١) هذا الجدول عن كتاب الأطعمة القرآنية للدكتور محمد كمال عبد العزيز.

الحب والنوى؛

﴿إِنَّ اللهَ فَالِقُ الحَبِّ وَالنَّوى﴾ (الأنعام/ ٩٥)

يعرف الحب في معاجم اللغة بأنه: القمح والذرة والأرز والشعير وهناك قسم في الحبوب كالسمسم وما شابه ذلك.

ويسمى الحب (بالبر) وهو غني بالمواد الكربوايدراتية كما يحتوي على

قـليل من البروتينـات والدهـون. ويتكون محتـوى حبة القمـح من جنين يحتوي على ٢٪ من وزنها. كما يحتوي الجنين على مواد بروتينية ودهنية وأملاح معدنية وفيتامينات.

والقمـح غذاء رئيسي لـلإنسـان والحيـوان، ويـدخـل دقيقـه في كثيـر من الصناعات: كالحلوى، والصابون. بينما يستخـدم الساق والأوراق منه، «التبن» في صناعة الورق، وعلف للحيوان، وتسمى شجرة القمح بالحنطة.

الذرة:	Corn

١ ـ غـذاء للإنسـان على هيئة خبـز بعد خلطه بـدقيق القمح لـزيادة نسبـة العرق في الدقيق للمساعدة على صنـاعة الخبـز حيث يتماسـك. ويؤكل كيـزان مشوية أو مسلوقة.

٢ ـ تستخدم حبوبها البيضاء في صناعة النشا.

٣ ـ يستخرج من جنينها زيت الذرة.

٤ ـ في صناعة الجلوكوز والدكسترين.

٥ ـ يستخرج من الذرة الكحول وصناعة بعض المشروبات الكحولية.

٦ ـ تدخل في صناعة منتجات سلياوزية منها البلاستيك والورق.

كما تتغذى الحيوانات على الذرة بينما تدخل العيدان الجافة والقوالـح في الوقود. ويمكن زراعة مساحات منها تأكل خضراء للماشية.

الأرز:	Rice

يحتوي الأرز على نسبة عالية من الكربوهيدرات، وهو وجبة مفضلة ومحببة لدى الشعوب. سريع الطهو. سريع الهضم.

يطهى في وقت قصير، ويهضم ويمتص بسهولة.

ويحتوي الأرز على نسبة من البروتينات نحو ٧,٢ غرام. ٠,٦ دهن.

جدول تركيب الحبوب في المواد الغذائية[1]:

العنصر الغذائي	الخبز العادي	الخبز المرقوق	البرغل	الأرز
بروتين بالغرام:	٨,٢ غرام	١٨,٧ غرام	١٢,٥ غرام	٧,٢ غرام
دهن	١,٠	٠,٧	١,٥	٠,٦
ماء	٣٠	٢١,٧	١٣,٠	١٢,٠
رماد	٢	٠,٩	١,٧	٠,٥
ألياف	٠,٥	٢,٩	١,٥	٠,٦
كربوهيدرات	٥٨,٣	٦٥,٤	٦٩,٨	٧٩,١
سعرات حرارية	٢٧٩	٣١٣	٣٥٠	٣٥٤
كالسيوم (ملغ)	٦٠ ملغ	٢٣ ملغ	٤٠ ملغ	٩ ملليغرام
فوسفور ملليغرام	١٠٠	٩٢	٤٥٠	١٠٤
حديد ملغ	٠,٦	٢,٧	٣٠٥	١,٣
فيتامين أميكرواغ	—	—	—	—
ثيامين ملغ	٠,١	٠,٥٢	١,٤	٠,٠٨
ريبوفلافين ملغ	٠,٠٦ غرام	٠,١٧	٠,٠٤	٠,٠٣
نياسين ملغ	١	٥	٤,٣	١,٦
فيتامين (ج)	—	—	—	—

(١) طبيب الأسرة العدد ٩ / ٦٩ سنة ١٩٨٨ م

الشعير:	Barley

الشعير: استخدمه القدماء غذاءً للإنسان والماشية.

ويدخل الشعير في صناعة بعض المشروبات الغير كحولية، ويعتبر مغلي الشعير من أنجح الدواء لآلام الكلى وعسر البول وغسيل الحوالب، وإذْ يدر البول، وينقي الأملاح ويساعد على نزول العديد من مجرى البول بعد أنْ كان محمداً بالحوالب، وله خواص القمح من حيث استخدام العيدان «التبن» كعلف أو بعض الصناعات كالورق وغيرها.

السمسم:	Sesame

١ - السمسم: تدخل بذوره في بعض صناعة الحلوى والخبز البلدي: والأفرنجي.

٢ - يستخرج من بذره السمن الصناعي: والمرجرين: ويستخرج منه زيت يعرف بزيت «السيرج» وهو من الدرجة الأولى وزيت السمسم درجات، وأقل درجة منه يستخدم في تزييت الماكينات: ومن صنع مواد التجميل والعطور والصابون وفي إعداد بعض المبيدات الحشرية.

٣ - يستخرج منه الطحينة وهي من الأغذية الشعبية المفضلة:

وللطحينة تأثير جيد في علاج إلتهابات الجلد: خاصة ما يظهر على هيئة حبوب على الشفتين وفي داخل الفم واللسان، وهي ترطب الأمعاء في حالات إلتهابها: نتيجة لأكل مواد حريفة « » ويعتبر عصير أوراق السمسم الأخضر، من أفضل الدواء، لحالات إلتهاب الجلد الخارجي، نتيجة «الحكة الشديدة» وحالات ارتكاريا الدم فهو يلطف ويلين الجلد، ويفيد عصير الثوم في

مثـل هذه الحـالة أيضـاً وكل ١٠٠ كيلو جـرام سمسم: تنتـج من ٨٠ ـ ٩٠ كيلو جرام طحينة.

ويتخلف عن استخـراج الزيت مـادة تسمى الكسب: يعرفـه أهـل الـريف ويستخدمونه غذاء للإنسان: وللحيوان خاصـة البتلو: منه: لاحتـوائه على نسبـة كبيرة من البروتين والكالسيوم والفوسفور كما يستخدم حطبه في الوقود.

النوى:	Kernels

إذا تحدثنا عن النوى وهو الثاني في الآية الكريمة بعد الحب، وإنَّما يفلق النـوى، ليكون الـدعامـة الأولى للنخلة التي جعل الله تعـالى فيهـا من المنـافـع ما يستوجب شكر الخالق والسجود لجلال عظمته سبحـانه، وقـد ذكر النخـل في أكثر من موضع في القرآن.

وفي الصحيحين: عن ابن عمـر رضي الله عنهمـا قـال: بينما نحن عنـد رسول الله ﷺ، إذ أتي بجمار نخلة، فقال ﷺ: إنَّ من الشجرشجـرة مثلها مثـل الرجل المسلم، لا يسقط ورقها، أخبروني ما هي؟.

فـوقع النـاس في شجر البـوادي، فوقـع في نفسي أنها النخلة فـأردت أنْ أقـول هي النخلة. ثم نظرت فـإذا أنا أصغـر القـوم سنًـا. فسكت فقـال رسـول الله ﷺ: «هي النخلة» فذكرت ذلك لعمر. فقال: لأن تكون قلتهـا أحب إليَّ من كذا وكذا.

ففي هـذا الحديث اختبـار العالم المتبصـر لمسائـل لأصحـابـه لتمرينهم واختبار ما عندهم.

وفيه ضرب الأمثال والتشبيه، وفيه ما كان عليه الصحـابة من الحيـاء، بين أكابرهم، وإجـلالهم وإمساك صغيـرهم عن الكلام احتـرامًا لكبيـرهم، وهو بين أيديهم.

وفيه اعتزاز الأب، بفطانة الابن وتوفيقه للصواب، وفيه الإجابة للابن أنْ يجيب بما يعرف في حضرة أبيه.

وثمر النخل يؤكل رطباً ويابسًا، بلحًا ويانعًا، وهو غذاء ودواء وقوت، وحلوى، وشراب وفاكهة.

وجذوع النخل للبناء والآلات والوقود والأواني والمراوح وغير ذلك، ومن ليفها الحبال والحشايا وغيرها...

أما نوى النخل: وإنْ كان هو الأول في تكوينها، فهو الأخير في ثمرها، من حيث الفائدة:

فهو يستخدم علفاً للإبل، ويدخل في الأدوية والاكتحال. قال صاحب الرحمة:

يحرق النوى ثم يسحق، ويعجن بزيت الزيتون بعد نخله «بمنخل» ويكتحل به: فإنه نافع جيد لأهداب العينين والحواجب التي زال وتساقط شعرها.

والنخلة هي الشجرة التي حنَّ جذعها لرسول الله ﷺ لما فارقه شوقًا إلى قربه وسماع كلامه.

وهي التي نزلت تحتها مريم يوم أنْ ولدت عيسى عليه السلام. ولقد جعل الله تعالى، من النخلة معجزة تنصرف إليها مريم عما هي فيه من الحزن والذهول، لما هي فيه من حمل ووضع على غير العادة، وليس لها زوج. أمرها الحق تعالى بقوله: ﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا فَكُلِي وَٱشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾[1]. هزي بيديك جذع النخلة، ستأتي إليك هي الأخرى برطب على غير العادة، وعلى غير آوان أيضًا، فانصرفت تتفكر في قدرة الرب

---

(١) سورة مريم الآيتان ٢٥ و ٢٦.

الجليل، وأخذت تتيقن بأنه قادر أنْ يأتي بالشيء على غير المألوف، وعملنا أنْ نأخذ بالأسباب دون المسببات وكفى بالنخل فخراً أنَّ الحق تعالى، كرمه أيما تكريم يذكره في كثير من مواضع التنزيل.

﴿والزَّيْتُونَ والرُّمَّانَ مُتَشَابِهاً وغيرَ مُتَشَابِهٍ﴾ (الأنعام/ ١٤١)

الزيتون:	Olive tree

تجود زراعة الزيتون في معظم أنواع التربة حتى الجاف منها، وتعمر شجرة الزيتون طويلاً، قرابة ألف عام، وهي دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها نحو عشرين مترًا.

وقد ورد ذكره في كل الكتب السماوية تقريبًا، والحق تعالى جعل فيه شفاء الأبدان، واتخذ نوح من أغصانه رمز السلام وقد جاء ذكر الزيتون في مواضع كثيرة بالقرآن العظيم، تكريمًا له ودلالة على ما حباه الله تعالى به من الفائدة، وبين ما فيه من البركة، فقال سبحانه ﴿شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ﴾[١].

فمن زيتها عوفيت ألوف النفوس والأبدان والأجسام السقيمة، ولعل غصنها يذكرنا دائماً بحادث انجلاء الطوفان عن نوح عليه السلام ومَنْ معه من المؤمنين في السفينة.

وثمار الزيتون تحتوي على ١٦,٧٪ من المواد الكربوإيدارتية، ١,٥٪ من البروتين ونسبة عالية من الدهن تبلغ ١٣,٥٪ ويوجد بها نسبة عالية من عنصر الصوديوم تصل إلى ٢٤٠٠ ملجم وكذلك البوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والنحاس والفوسفور:

---

(١) سورة النور الآية ٣٥.

التركيب التحليلي لثمرة الزيتون

تتركب ثمرة الزيتون من نحو ٦٧٪ بالوزن من الماء: و٢٣٪ دهن (زيت الزيتون) ٥٪ بروتين، و ١٪ أملاح معدنية أهمها الكالسيوم والحديد: وبه أيضًا كمية صغيرة من الفيتامينات المتنوعة، منها فيتامين (١) وفيتامين(د) اللذان تتميز بهما غالبية المواد الدهنية، ويحتوي أيضًا على فيتامين (ب) وفيتامين(ج) لأنه من الثمار الطبيعية.

وقد يؤكل أخضر بعد تخليله في الملح، أو يؤكل أسود بعد نضوجه نضوجاً تامًا، وفي هذه الحالة تكون كمية ما به من الدهون والبروتين أكثر تركيزاً منها في الزيتون الأخضر، وإذا أكل معه مقدار كان من الزيت كانت الوجبة متزنة بعض الشيء. ويفضل أن يؤكل معه الجبن لأن المادة البروتينية في الزيتون ليست كافية.

ولقد بين الحق تعالى فضل أكله فقال: **﴿وشجرةً تخرجُ من طُورِ سِيْنَاءَ تنبُتُ بالدُّهنِ وَصِبْغٍ للآكِلِينَ﴾**[١].

أما زيت الزيتون (Olive) فمعروف عند العرب بضوئه الصافي: «يكاد زيتها **يضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾**[٢]. وهو غني بالمعادن والعناصر النادرة، ودل على فضل الزيتون، وصية الرسول ﷺ: في حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: «كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه شجرة مباركة» رواه الترمذي وابن ماجة.

وللبيهقي وابن ماجة أيضاً عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «ألتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة».

قال الإمام ابن القيم: زيت الزيتون، ينفع من السموم، ويطلق البطن

---

(١) سورة المؤمنون الآية ٢٠.

(٢) سورة النور الآية ٣٥.

ويخرج الديدان، وجميع أصنافه ملينة للبشرة، تبطئ الشيب. وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط[1] حرق النار، ويشد اللثة، وورقه ينفع من الحمرة والقروح، والشّرى ويمنع العرق، ومنافعه أضعاف ما ذكرنا.

الفوائد الطبية لزيت الزيتون

يمتاز زيت الزيتون بلونه الأصفر المائل للخضرة. وله رائحة خاصة مميزة ومستحبة. ولا يتلف بسهولة وهو:

١ ـ ملطف: ملين، مدر للصفراء، مفتت للحصى، مفيد لمرضى السكر، ولهذا يشرب ملعقتان من الزيت مرة صباحاً وأخرى مساءً قبل النوم: ويمكن إضافة عصير الليمون إليه.

٢ ـ علاج للروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل بعمل مرهم من رأس الثوم يبشر في ٢٠٠ جرام من الزيت وبعد نقعه يومين أو ثلاثة يفرك به مكان الألم عدة مرات.

٣ ـ يستخدم الزيتون في المحافظة على جمال البشرة. وإزالة تجعدات الوجه والرقبة، يطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه، نصف ١/٢ملعقة صغيرة زيت، وصفار بيضة، وبضع نقط من عصير الليمون، يترك هذا القناع مدة ثلث ساعة. ثم يزال بعدها بماء فاتر.

٤ ـ يستخدم زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس.

٥ ـ يستخدم لمنع تساقط الشعر، بتدليك فروة الرأس ليلاً وتغطيتها لمدة عشرة أيام ثم تغسل صباحاً بماء ساخن.

٦ ـ لعلاج تشقق الأيدي والأرجل يضاف إليه الجرسلين بنسب متساوية ويدهن بهما.

---

(١) تنفط. انتفاخ ينشأ عن أثر حرق النار.

الفوائد الطبية لثمرة الزيتون

ثمرة الزيتون شهية الطعم مقبولة المذاق لدى الصغار والكبار.

ومن فوائدها الطبية أنها تقوي المعدة وتفتح الشهية. ويوصف لأمراض الكبد.

الفوائد الطبية لأوراق الزيتون

١ ـ إذا مضغ أذهب إلتهاب اللثة والحلق. لأن به عصارة قابضة تنفع في علاج هذه الالتهابات.

٢ ـ وإذا دق وضمد بمائه أوعصارته نفع في حالات الجروح والقروح والدمامل وذلك لاحتوائه على المادة القابضة المطهرة.

ويمكن استخدام نفس العصارة كحقنة شرجية في حالة قروح الأمعاء.

وقد اهتم القدماء بزراعة الزيتون لما عرفوه من فوائده الطبية.

الرمان:	Pomegranata

الرمان: شجرة صغيرة متساقطة الأوراق لها أوراق تشبه إلى حد ما أوراق الزيتون. وهي مستدقة رمحية الشكل. وأزهارها جميلة حمراء زاهية، ثمرها له حلاوة سكرية عطرية متميزة. وأجود أنواع الرمان، الشديد الاحمرار رقيق القشرة كثير الماء.

ويحتوي الرمان على نسبة عالية من الأحماض العضوية مثل حامض الليمونيك الذي يقلل حموضة البول والدم. مما يعالج مرض النقرس وتذويب بعض الحصى في الكلى.

والرمان من فاكهة الجنة. جاء في سورة الرحمن: قوله تعالى: ﴿**فيهِمَا فَاكِهَةٌ ونَخْلٌ ورمَّانٌ**﴾[1]..

وقال الرسول ﷺ: الرمان من فاكهة الجنة» ويذكر عن ابن عباس مرفوعاً: «ما من رمان من رمانكم هذا إلا وهو ملقح بحبة من رمان الجنة»

وذكر حرب عن علي أنه قال: «كلو الرمان بشحمه فإنه دباغ المعدة».

وحلو الرمان: رطب جيد للمعدة، مقوٍ لها، بما فيه من قبض لطيف. نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، ماؤه ملين للبطن، يغذي البدن غذاء فاضلاً يسيراً، سريع التحلل لرقته ويولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، ولذلك يعين على الباه، ويطفئ حرارة الكبد، ويقوي الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي. وحامض الرمان، قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة، ويدر البول، ويقطع الإسهال، ويسكن الصفراء، ويمنع القيء.

وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بقليل من العسل حتى يصير كالمرهم واكتحل به، قطع الصفرة من العين ونقاها من الرطوبات الغليظة، وإذا لطخ على اللثة نفع من الأكلة.

وقد اكتشف الطب علاج الدودة الشريطية من الرمان بإعطاء المريض بها مغلى قشور بذره.

وتبلغ نسبة السكر من الرمان: ١٨٪ فضلاً عن فيتامين (ج) المقوي لجدران الشعيرات الدموية.

وفي قشوره مادة قابضة اسمها «تانين» تعالج الإسهال الشديد. كما تعالج القشور والبذور الدودة الشريطية.

يحتوي عصير الرمان على نفس هذه المادة القابضة بالإضافة إلى سكر

---

(١) سورة الرحمن الآية ٦٨.

المانتول وغيره من السكريات. كما يحتوي على نسبة عالية من عنصر الحديد.

قيمة الغذاء لثمرة الرمان

عصير الرمان غني بالمواد السكرية، وعنصر الحديد، وهو هام وضـروري في تكوين كرات الدم الحمراء، لذلك يفيد في حالات فقر الدم «الأنيما».

الفوائد الطبية لثمرة الرمان

١ ـ ١ ـ تستخدم القشور في علاج الإسهـال والبواسير.

٢ ـ يستخـدم عصير الـرمـان كنقط لـلأنف حيث يسـاعـد على انقبـاض الأوعيـة الدمـوية والغشـاء المخاطي المبـطن للأنف. ولـذلك يعمـل على فتـح الأنف في حالات انسدادها مثل حالات الرشح والزكام.

أما مغلي زهر الرمان: فإنه يفيد في علاج اللثة.

٣ ـ مغلي قشور الجذر بنسبة ٦٠ جرام في لتر ماء لمدة ربع ١/٤ سـاعة إذا شرب منه كوب من كل صباح أسقط الدودة الشريطية: وينصح بـاستخدام شـربة مسهلة معه. وحب الـرمان مع العسـل طلاء للداحس والقـروح الخبيثة وتبـارك المنزل على عبده ﴿وإن تَعُدُّوا نِعْمَةَ الله لاَ تُحْصُوهَا﴾[١].

اللحوم:	Meat

﴿أَوَ لَمْ يَـرَوْا أَنَّا خَلَقْنَـا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْـدِينا أَنْعَـامًـا فَهُمْ لَهَـا مَـالِكـون وذَلَّلْنَـاها لَهُمْ فَمِنْهَـا ركوبُهُمْ ومِنْهَـا يأكِلون﴾[٢].

اللحـوم نعمة الله التي أحلهـا للإنسان في الأنعام. وهي مصـدر أسـاسي

(١) سورة إبراهيم الآية ٣٤.

(٢) سورة يّس الأيتان ٧١ و ٧٣.

للبروتين. ولقد ورد ذكر اللحم في كثير من آيات القرآن. ولعل اللحم من أهم أنواع الغذاء إذ أنه غني بالبروتينات اللازمة لبناء ونمو الخلايا: هذا فضلاً عن فيتامين (ب) المركب وبعض العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم. كما يجدد الدم ويقوي مناعة الجسد.

والمائة جرام من الحم تمد الجسم بنحو: ٥٪ من احتياجاته من البروتينات وكثيز من السعرات الحرارية.

وتعتبر اللحوم الحيوانية هي المصدر الوحيد للبروتينات ذات الكفاءة العالية إذْ تحتوي على الأحماض الأمنية الأساسية Essential Amino acids التي تتكون منها أنسجة الجسم وعضلاته..

والكبد من أهم محتويات اللحم تعتبره مخزناً لكثير من المواد الغذائية وكثير من الفيتامينات خاصة فيتامين [أ، د] وبالذات كبد الطيور والأسماك، ويوجد في كبد الحيوانات كميات هائلة من فيتامين ب المركب فضلاً عن البروتينات والحديد. لذا كان استخدامها في علاج الأنيما الحادة وفقر الدم. أما المخ فهو غني بمادة الفوسفور اللازمة لعمل الأعصاب وحيويتها وكفاءتها مع بعض العناصر الأخرى كالنحاس والزنك.

انواع اللحوم

١ ـ **لحم الضأن**: رطب حار، أجوده الحولي. يولد الدم المحموم القوي لمن جاد هضمه. يصلح لأصحاب الأمزجة الباردة والمعتدلة ولأهل الرياضات التامة في الأماكن والفصول الباردة، نافع لأصحاب المرة السوداء يقوي الذهن والحفظ.

وأفضل أنواع اللحم عائذة بالعظم، والأيمن أخف وأجود من الأيسر، والمقدم أفضل من المؤخر، وكان أحب الشاة إلى رسول الله ﷺ، مقدمها، وكل ما علا منه سوى الرأس كان أخف وأجود مما سفل.

وأعطى الفرزدق رجلاً يشتري لـه لحمًا، وقـال له: إيـاك والرأس والبـطن فإنَّ الداء فيهمـا وعليك بالمقدم.

ولحم العنق جيد لذيذ. سريع الهضم خفيف، ولحم الذراع أخف اللحم وألذه وألطفه وأبعده من الأذى، وأسرعه انهضامًا. وفي الصحيحين: «أنَّ الذراع كان يعجب رسول الله ﷺ»[1].

أمـا لحم الظهـر: فكثير الغـذاء يولـد دمًا محمـوداً، وفي سنن ابن ماجـة مرفوعًا «أطيب اللحم لحم الظهر»[2].

٢ ـ لحم المعز: قليل الحرارة يابس، قال الجاحظ: لحم التيس منه رديء وكذا المسن للمسنين، وقال بعض الأطباء: إنما المذموم منـه المسن، ولا سيما للمسنين، ولا رداءة فيه لمن اعتاده:

أما جالينوس فجعل الحولي منه من الأغذية المعتدلة للمعـدة، وإناثـه أنفع من ذكـورة، وقد روى النسـائي في سننـه عن النبي ﷺ: «أحسنـوا إلى المـاعـز وأميطوا عنها الأذى فإنها من دواب الجنة»

٣ ـ لحم الجدي: قريب الاعتدال، خاصـة ما دام رضيعًـا ولم يكن قريب العهد بالـولادة. وهو أسـرع هضمًا لمـا فيه من قـوة اللبن. ملين للطبع، مـوافق لأكثر الناس، في أغلب الأحوال، وهو ألـطف من لحم الجمل. والـدم المتولـد عنه معتدل.

٤ ـ لحم البقـر: بارد يـابس. عسر الهضم بـطيء الانحـدار، يـولـد دمًـا سوادیًا، لا يصلح إلا لأهل الكد والتعب، وإدمـانه يـورث الأمراض السـوداوية، كالبهق والجرب والقـوباء والجـذام، وداء الفيل، والسـرطان والـوسواس وحمى

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم.

(٢) أخرجه أحمد وابن ماجة والحاكم.

الربع وكثير من الأورام. هذا لمن لم يعتده.

وذكر البقر أقل برودة، وإناثه أقل يبوسة، ويمكن دفع ضرره بالفلفل والثوم والدارصيني والزنجبيل ونحوه:

٥ ـ **لحم الجمل**: فرق ما بين الرافضة وأهل السنة، كما أنه أحد الفروق بين اليهود وأهل الإسلام، فاليهود والرافضة تذمه ولا تأكله. وقد علم بالاضطرار من دين الإسلام حله، وطالما أكله رسول الله ﷺ وأصحابه حضرًا وسفراً.

لحم الفصيل منه من ألذ اللحوم وأطيبها وأقواها غذاء، وهو لمن اعتاده بمنزلة لحم الضأن لا يضرهم ولا يولد لهم داء.

٦ ـ **لحم الضب**: لحمه حار يابس يقوي الجماع.

٧ ـ **لحم الغزال**: الغزال أصلح الصيد وأحمده لحماً، وهو حار يابس وقيل معتدل جدًا، نافع للأبدان المعتدلة الصحيحة، وأجوده الخشف.

٨ ـ **لحم الظبي**: حار يابس في الأولى، مجفف للبدن، صالح للأبدان الرطبة. قال صاحب القانون[1]: أفضل لحوم الوحش لحم الظبي مع ميله إلى السوداوية.

٩ ـ **لحم الأرنب**: ثبت في الصحيحين، عن أنس بن مالك قال: أنفجنا أرنباً فسعوا في طلبها، فأخذوها، فبعث أبو طلحة بوركها إلى رسول الله ﷺ فقبله.

ولحم الأرنب معتدل إلى الحرارة واليبوسة، وأطيبها وركها، وأحمده أكل لحمها مشوياً، وهو يعقل البطن، ويدر البول، ويفتت الحصى. وأكل رؤوسها ينفع من الرعشة.

١٠ ـ **لحم حمار الوحش**: ثبت في الصحيحين، من حديث أبي قتادة

---

(١) هو ابن سينا الرئيس.

رضي الله عنه: أنهم كانوا مع رسول الله ﷺ في بعض عُمرِه، وأنه صاد حمار وحش، فأمرهم النبي ﷺ، بأكله وكانوا محرمين. ولم يكن أبو قتادة محرمًا.

وفي سنن ابن ماجة عن جابر قال: أكلنا زمن خيبر الخيل وحُمُر الوحش.

ولحمه حار يابس كثير النفع والتغذية، يولد دمًا سوداويًا، إلا أن شحمه نافع مع دهن القسط لوجع الظهر والريح الغليظ التي تسبب ارتخاء الكلى، وشحمه جيد للكلف طلاء، وبالجملة فلحوم الوحش كلها تولد دمًا غليظاً سوداوياً وأحمده الغزال، وأبعده الأرنب.

١١ ـ لحوم الأجنة: غير محمودة لاحتقان الدم فيها. وليست حراماً لقوله ﷺ: «ذكاة الجنين ذكاة أمه».

وقد نهى عن الإسراف في أكل اللحم تفاديًا لضرره. فإنه يسبب النقرس.

قال أبقراط: لا تجعلوا من بطونكم مقبرة للحيوان.

وعن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «للقلب فرحة عند أكل اللحم» رواه ابن السني. وعن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: «خير الإدام اللحم. سيد الإدام». رواه البيهقي في الشعب. وأفضل اللحوم ما كان يحوي كمية قليلة من الدهنيات...

جدول القيمة الغذائية لكل مائة جرام من لحم الضأن واعجل «البتلو» والبقري:

العنصر	نسبة وجوده		
	الضأن	الخيل	البقري
ماء	٦٣,٧ جرام	٦٩ جرام	٤٧جرام
بروتين	١٨ جرام	١٩,٢ جرام	٢٢ جرام

تابع

دهون	١٧,٥ جرام	١١ جرام	٣٠ جرام
فيتامين (أ)	٢٠ وحدة دولية	—	—
فيتامين (ب١)	٠,٢١ ملجم	٠,١٨ملجم	٠٨ وملجم
فيتامين (ب٢)	٠,٢٦ ملجم	٠,٢٧ ملجم	٠,١٩ ملجم
حمض نيكوتينيك	٥,٩ ملجم	٦,٣ ملجم	٤,٨ملجم
حديد	٢,٧ ملجم	٢,٩ ملجم	٢,٨ ملجم
فوسفور	١٩٤ ملجم	٢٠٧ ملجم	١٥٨ ملجم

وتعطي كل مائة جرام من لحم الضأن ٢٣٥ سعراً حرارياً. بينما تعطي كل مائة جرام من لحم العجل «البتلو» ١٨١ سعرًا حراريًا، أما البقري فكل مائة جرام منها تعطي ٣٦٤ كيلو سعرًا حراريًا وهذا يعني أنَّ الأخير أكثرها قيمة.

الكبد وقيمته الغذائية

يتفوق الكبد على اللحم بما يحتويه من كميات وفيرة من فيتامين (أ، ب١، ب٢) كما يحتوي على النحاس والحديد، بنسبة نافعة للجسم. وينصح بأن يكون الكبد كاللبن جزءًا ضروريًا من طعام الطفل في طور النمو والمراهقة. وأيضاً للحوامل والرضع والناقهين.

وتعطي كل ١٠٠ جرام من كبد البقر ١٣٦ كيلو سعرًا حرارياً. أما لحم الدجاج فيتكون من الفيتا ٦٥,٣٪ ماء، ٤,٥ دهون: ٨٩٪ رماد، ٢١,٣٪ بروتين وهو لذيذ المذاق شهي الطعم: يقوي الباه وينشط الجسم وينعش البدن. ومن هذا الجدول نتبين القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من لحم الدجاج المسلوق.

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٦٦ جرام	بروتين	٢٠,٢ جرام
دهون	١٢,٦ جرام	كربوهيدرات	—
فيتامين (ب١)	٠,١١ ملجم	فيتامين (ب٢)	١٨ ملجم
حمض نيكوتينيك	٨,٦ ملجم	كالسيوم	١٦ ملجم
حديد	١,٩ ملجم	فوسفور	٢١٨ ملجم

وتعطي كل ١٠٠ جرام من اللحم المسلوق ١٩٩ كيلو سعرًا حراريًا.

لحوم الطير

قال الله تعالى: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾[١].

وفي مسند البزار، وغيره مرفوعًا «إنك لتنظر إلى الطير في الجنة فتشتهيه، فيخر مشويًا بين يديك»[٢].

والطيور أنواع متعددة نتناول منها مما أحل الله تعالى:

١ ـ الدجاج

ثبت في الصحيحين من حديث أبي موسى: «أنَّ النبي ﷺ أكل لحم الدجاج». وهو حار رطب، خفيف على المعدة، سريع الهضم، جيد الخلط، يزيد في الدماغ والمني، ويصفي الصوت، ويحسن اللون، ويقوي العقل، ويولد دمًا جيدًا، وهو مائل إلى الرطوبة، وإدمان أكله يورث النقرس.

ولحم الديك أسخن مزاجاً، وأقل رطوبة، والعتيق منه دواء ينفع من القولنج، والربو والرياح الغليظة إذا طبخ بماء القرطم، والقرطم هو حب العصفر، وهو محمود الغذاء سريع الانهضام، والفراريج سريعة الهضم ملينة للطبيعة والدم المتولد منها دم لطيف جيد.

---

(١) سورة الواقعة الآية ٢١.

(٢) أخرجه النسائي وأحمد.

٢ - لحم الحمام

حار رطب، وحشيه أقل رطوبة وفراخه أرطب خاصية، ولحم ذكوره شفاء من الاسترخاء والخدر والسكتة والرعشة: وكذلك شم رائحة أنفاسها. وأكل فراخها معين على النساء. وهو جيد للكلى يزيد الدم.

البيض:	Eggs

يعتبر البيض غذاءً كاملاً. ذلك لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم.

حيث تعطي كل مائة ١٠٠ جرام من بياض البيض ٤٧ كيلو سعرًا حراريًا بينما متوسط وزن بياض البيضة الواحدة ٣٠ جرام.

وتعطي كل ١٠٠ جرام من صفار البيض النيء ٣٥٥ كيلو سعرًا حراريًا. علمًا بأن متوسط وزن صفار البيضة الواحدة ١٧ جرامًا.

وأحسن طريقة لأكل البيض هي أكل الصفار نيئًا وإلا فيمكن تناول البيض النصف مسلوق. فهذا أسهل هضمًا وأنفع من المسلوق والمقلي بالسمن.

اللبن:	Milk

اللبن: وهو النعمة الربانية وعبرة الأنعام. قال الله تعالى: ﴿**وإنَّ لكمُ في الأَنْعَامِ لعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا في بُطُونِهِ من بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خالِصًا سَائِغًا للشَّارِبين**﴾[1]. وهو النهر الثاني من أنهار الجنة. قال الحق تعالى: ﴿**مَثَلُ الجَنَّةِ**

---

(١) سورة النحل الآية ٦٦.

التي وُعِدَ المُتَّقُونَ فِيهـا أَنْهـارٌ مِن مـاءٍ غَيْـرِ آسِنٍ وأنهـارٌ من لَبنٍ لم يتغَيَّرْ طَعْمُهُ﴾[1].

قال ﷺ: من سقاه الله لبنًا فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإني لا أعلم مـا يجزي عن الـطعام والشراب. وعن ابن عباس أنَّ رسـول الله ﷺ: كان يحب اللبن.

فمن اللبن يخـرج السمن والجبن، والأفضل لبن الشـاة، وكـل لبن بعـد عهده بالحليب رديء فاسد، ولك حيوان تزيد مدة حمله على فترة حمل الإنسان فلبنـه رديء، واللبن ينعشه البـدن ويحسن اللون ويزيـد النطفـة، ويهيج البـاه. ويطلق البطن، ويزيد من العقل والدماغ.

وإنْ كـان اللبن بسيطاً في الحس إلا أنـه مركب في أصـل الخلقة تـركيبـاً طبيعيًا من جواهر ثلاثة:

١ ـ الجبنية.

٢ ـ السمنية.

٣ ـ المائية.

فـالجبنية بـاردة رطبة مغـذية للبـدن، والسمنية معتـدلة الحـرارة والرطـوبة ملائمة للبـدن الإنساني الصحيـح كثيرة المنـافع. والمـائية، حـارة رطبة مـطلقة للطبيعة، مرطبة للبدن، وقيل قوة اللبن، عنـد حلبه، الحـرارة والرطـوبة. وقيـل معتدل الحرارة والبرودة.

وأجـود ما يكـون اللبن حين يحلب، ثم لا يزال تنقص جـودتـه على ممـر السـاعات، فيكـون حين يحلب أقل بـرودة، وأكثـر رطـوبـة. والحـامض عكس ذلك.

---

(١) سورة محمد الآية ١٥.

ويختار اللبن بعد الولادة بأربعين يومًا. وأجوده ما اشتد بياضه وطاب ريحه ولذ طعمه وكأن فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة، واعتدل قوامه في الرقة والغلظ وحلب من حيوان فتي صحيح معتدل اللحم محمود المرعى والمشرب.

١ ـ **لبن الضأن**: أغلظ الألبان وأرطبها، وفيه من الدسومة والزهومة ما ليس في لبن الماعز والبقر. يولد فضولاً بلغميًا، ويحدث في الجلد بياضًا إذا استعمل بكثرة. لذا ينبغي أن يشرب بالماء ليكون ما نال البدن منه أقل. وتسكينه للعطش أسرع وتبريده أكثر.

٢ ـ **لبن المعز**: لطيف معتدل، مطلق للبطن مرطب للبدن اليابس، نافع من قروح الحلق، والسعال اليابس ونفث الدم.

٣ ـ **لبن البقر**: يغذو البدن، ويخصبه، ويطلق البطن باعتدال، وهو أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ولبن المعز في الرقة والغلظ والدسم. وفي السنن مرفوعًا من حديث عبد الله بن مسعود: «عليكم بألبان البقر فإنها ترم من كل الشجر». أمَّا سمن البقر والمعز إذا شرب مع العسل نفع من السم القاتل ومن لدغ الحيات والعقارب، وعن علي رضي الله عنه: لم يستشف الناس بأفضل من السمن.

٤ ـ **لبن الإبل**: وهو جيد مفيد غني بالدسم والزهومة، شفاء من كل داء، ترياق من السموم:

وتحتوي المائة جرام من اللبن على ١٩٠ وحدة دولية من فيتامين (أ)، ٤٥ ميكرو جرام من الثيامين، ١٨٦ من الريبو فلافين؛ ، ٢٩٠ من حامض البانتوثينيك و ٩٠ من النياسين ، ٥ من البيوتين، ٢ مجم من فيتامين (ج)، ٣ وحدات دولية من فيتامين (د).

ثمرات النخيل والاعناب

من ثمرات النخيل نتناول الرطب والتمر:

قال الله تعالى لمريم: ﴿وَهُزِّيَ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا فَكُلِي وَٱشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾[1].

وفي الصحيحين عن عبد الله بن جعفر قال: رأيت رسول الله يفطر على رُطبات قبل أن يأكل القثاء بالرطب.

وكان رسول الله ﷺ يأكل الرطب مع البطيخ ويقول: «يدفع حر هذا برد هذا. ويدفع برد هذا حر هذا». رواه الترمذي وأبو داوود.

كما كان عليه الصلاة والسلام يحب الزبد والتمر والعجوة. وقوله ﷺ: «العجوة من فاكهة الجنة» وفيما روي عن أبي داوود أنه ﷺ «يحب الزبد والتمر».

والرطب: طبعه طبع الماء حار رطب، يقوي المعدة الباردة، ويوافقها، ويزيد في الباه، ويخصب البدن. وقد اختاره، الحق تعالى غذاء لمريم العذراء وهي نفساء حين وضعت عيسى عليه السلام.

والرطب غني جدًا بعنصري الكالسيوم والحديد: حيث به كمية كافية جدًا لتكوين لبن الرضاعة: وتعويض الأم عما ينقص منها بسبب الولادة أو الرضاعة.

البلح: قال فيه ﷺ: كلوا البلح بالتمر فإن الشيطان يقول: بقي ابن آدم حتى يأكل الجديد بالعتيق». رواه النسائي.

التمر: وهو أجود الطعام وخصوصًا للنفساء وللصائم، لغناه بكل ما يحتاجه الجسم من مواد غذائية وفيتامينات ومعادن.

فالثابت طبيًا أنَّ السكر والماء هما أول ما يحتاج إليهما جسم الصائم. لأن

---

(١) سورة مريم الآية ٢٥.

نقص السكر في الجسم يسبب ضيق الخلق واضطراب الأعصاب. ونقص الماء في الجسم يسبب قلة مقاومته وضعفه.

وجاء في مراجع الطب القديم: أنَّ أكل التمر على الريق يقتل الديدان. والعجوة كذلك. وفي الحديث الشريف: «العجوة من الجنة وفيها شفاء من السموم».

وقد أشاد القدماء باستخدام البلح في أمراض المثانة والمعدة والأمعاء: وفي حديث الرسول ﷺ عليكم بالتمر: «فإنه يذهب بالداء وليس فيه داء».

والبلح يساعد في حالات الإمساك لما يحتويه من الألياف التي تعمل على تنبيه حركة الأمعاء، مفيد في تقوية العضلات المعوية.

وهو مقوٍّ للرحم خاصة عند الولادة.

وللتمر تأثير مهدئ للأعصاب، وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية، ولذلك ينصح الأطباء بإعطاء الأطفال والكبار من العصبين ثمرات من التمر في الصباح من أجل حالة نفسية أفضل.

وكل ١٠٠ جرام من التمر تحتوي على ٢٠٪ من الماء و٢,٢٪ دهون، ٧٥٪ سكريات، ٢,٤٪ ألياف، ١٨٠ وحدة دولية من فيتامين (أ).

وهذا الجدول يبين القيمة الغذائية لمائة جرام من البلح الجاف.

العنصر	النسبة بالجرام	العنصر	النسبة بالجرام
ماء	٢٠ جرام	بروتين	٢,٢ جرام
دهون	٠,٦ جرام	كربوهيدرات	٧٥ جرام
ألياف	٢,٤ جرام	فيتامين (أ)	٦٠ وحدة دولية
فيتامين ب١	٠,٨ ملجم	فيتامين ب٢	٠,٠٥ ملجم
حمض نيكوتينيك	٢,٢ ملجم	كالسيوم	٦٥ ملجم
فوسفور	٧٢ ملجم	حديد	٢,١ ملجم

وتعطي كل ١٠٠ جرام من البلح الجاف ٢٨٤ كيلو سعرًا حراريًا.

العنب:	Grape

ذكر العنب في مواضع كثيرة من آيات التنزيل:

وغلب أنْ يأتي ذكره عقيب النخيل كما في سياق قوله تعالى: ﴿يُنْبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَابَ﴾[1].

وفي آية ثانية من نفس السورة: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلْ والأَعْنَابِ تَتَّخِذُون مِنْهُ سَكَرًا وَرَزْقًا حَسَنًا﴾[2].

وقل أنْ يتقدم على النخيل كما في قوله عزّ شأنه: ﴿وَفِي الأَرْضِ قِطَعٌ متجاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ﴾[3].

والعنب أحد نعم الخالق على عباده. وقد جعله العلماء أحد ثلاثة هم ملوك الفاكهة: العنب، الرطب، التين.

وأجود أنواع العنب الكبار: رقيق القشر، قليل البذر، سكريته عالية، لذيذ الطعم، طيب النكهة، يحتوي على ١٥٪ من سكر العنب، [الجلوكوز] كما يحتوي على الفركتوز [سكر الفاكهة] والسكروز[سكر القصب]. وسكر العنب سهل الهضم:

التركيب التحليلي لثمرة العنب

يحتوي على مواد سكرية نحو ١٥٪ منها حوالي ٧٪ جلوكوز ونسبته تزداد كلما نضجت الثمار، وهو أبسط المواد السكرية تركيباً وأسهلها هضمًا وأسرعها امتصاصًا وتمثيلاً بالجسم.

---

(١) سورة النحل الآية ١١.
(٢) سورة النحل الآية ٦٧.
(٣) سورة الرعد الآية ٤.

كما يحتوي العنب على مواد بروتينية ١,٥٪ ومواد دهنيـة ١,٥٪ وكميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها:

حمض الليمـون، وحمض الطرطيـر، بالإضـافـة إلى أمـلاح البـوتـاسيـوم والكالسيوم والفوسفور، وكميات من فيتامين [أ، ب، جـ]

القيمة الغذائية لثمرة العنب

يعتبر العنب من أغنى العناصر بالسكريات التي يعتمـد عليها الكبـد ويقوم بتخزينها للاستفادة منها عند الحاجة. والسكـريات هي المـادة الأساسيـة لعملية الاحتراق وإنتاج الطاقة اللازمة للنشاط والحيوية للجسم.

وقشر العنب غني بفيتامين (ب المركب) الذي يدخل في عمليـات حيويـة كثيرة في الجسم. وهو عامل مهم في سلامة الجهاز العصبي.

كما أن العنب يحتوي على نسبة لا بأس بها من فيتامين (ج) الـذي يزيـد مناعة الجسم ويقلل من إصابته بالميكروبات والجراثيم.

وهذا الجدول يبين ما يحتويه كل ١٠٠ جرام من العنب:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٨١,٦ جرام	بروتين	٠,٨ جرام	دهون	٠,٤ جرام
كربوهيدرات	١٦,٧ جرام	ألياف	٤,٣ جرام	فيتامين أ	٨٠ وحدة دولية
فيتامين (ب١)	٠,٠٥ ملجم	فيتامين ب٢	٠,٠٣ ملجم	حمض نيكوتينيك	٠,٤ ملجم
فيتامين (ج)	٠,٤ ملجم	حمض بانتوتنيك	٠,٠٨ ملجم	بوتاسيوم	٢٣٤ ملجم
كالسيوم	١٧ ملجم	فوسفور	٢١ ملجم	حديد	٠,٦ ملجم

وتعطي كل ١٠٠ جرام من العنب ٦٨ كيلو سعراً حرارياً.

الفوائد الطبية لثمرة العنب

١ ـ يستخدم كملين في حالات الإمساك لما له من تأثير جيد على الأمعاء.

٢ ـ يزيد من إدرار البول. ويخفف نسبة حمض البوليك في الدم. وحمض البوليك هذا هو أحد المخلفات الغذائية الضارة بالصحة حيث يترسب في المفاصل مسبباً آلاماً مبرحة (مرض النقرس).

٣ ـ يساعد على حفظ سلامة الكبد وتنشيط وظائفه وزيادة إدراره من العصارة الصفراء، نظرًا لما يحتويه من مواد [الجلوكوز].

٤ ـ عصير العنب له تأثير فعال طارد للبلغم والسعال.

٥ ـ يستعمل رضعة للصغير مضافًا إلى الينسون.

الزبيب

يحتفظ العنب المجفف [الزبيب] بأكثر خواص العنب الطازج بل يمد الجسم بسعرات حرارية أكثر. حيث أنَّ كل ١٠٠ جرام منه تعطي ٢٦٨ كيلو سعرًا حراريًا.

النحل والعسل	Bees and Honey

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾(١).

وهذا الشراب الرباني جعل الحق تعالى فيه شفاء من كل داء. واقترن بالقرآن، في حديث الرسول ﷺ: «عليكم بالشفاءين العسل والقرآن» وهو يدفع الفضلات المجتمعة في المعدة. ويجلو الأمعاء من التراكمات أثر الأغذية الفاسدة، وهو سهل الهضم، ملين للطبيعة، مفيد لمرضى القلب لعدم غيابه

(١) سورة النحل الآية ٦٩.

بالمعدة، وأثناء عملية هضمه لا تضغط المعدة على القلب فترهقه، والسبب في ذلك أنه أحادي، أي هُضم في بطن النحلة. عكس عسل قصب السكر فإنه ثنائي الهضم.

ويفيد العسل الأطفال والشيوخ لما به من أنزيمات، وكمنشط للدورة الدموية ومولد للطاقة ومنشط للكبد.

قالت السيدة عائشة: «كان أحب الشراب لرسول الله ﷺ» ويحتوي عسل النحل على دكستروز وأملاح ومواد نباتية وأنزيمات وحبوب لقاح وماء، وهو سريع التمثيل في الجسم لأن سكرياته أحادية وهي فركتوز وجلوكوز بنسبة ٨٠٪ يمتصها الجسم مباشرة دون أدنى تعب؛ وبه أملاح وفيتامينات وكثير من المواد الأخرى غير المعروفة وتبلغ نحو ٥٪ من تركيبه فضلاً عن حامض الفوميك. كما يحتوي على ٣٪ بروتين، ٥٪ من المعادن.

والعسل قاتل للميكروبات نظرًا لاحتوائه على أكثر من ٨٠٪ من السكر.

والأبيض منه يحتوي على الماء الأكسجين القاتل للجراثيم الغني بالبوتاسيوم الذي يسحب من الجراثيم رطوبتها اللازمة لضرورة حياتها فتموت من الجفاف.

وللعسل تأثير فعال في نمو الأطفال المولودين قبل موعد الحمل العادي عندما يضاف إلى لبن الأم. وهو يقوي الأسنان ونمو العظام في الصغير.

ومن عظيم صنع الخالق سبحانه، أنَّ العسل لا يتلف الأسنان كباقي السكريات بل يعالج اللثة وقت التسنين.

وقد اكتشف الكيميائي الفرنسي «الن كاياس» كميات من الراديوم في عسل النحل، وهذا العسل المشع يداوي كثيرًا من الأورام الخبيثة.

ويقلل عسل النحل من النزلات البردية ويشفي كثيرًا من أمراض العيون

كالتهاب القرنية. وهو مضاد للتعفن يجعل من الجلد قويًا متينًا أملس.

وقد أوصى الرئيس ابن سينا باستعماله لبخة لعلاج الجروح السطحية بعد خلطه بالدقيق. كما استعمل مزيج العسل مع زيت كبد الحوت في علاج الجروح المتقيحة.

ويقول بعض علماء السويد أنَّ أكثر من ٦٠٪ من حالات الصداع النصفي تم شفاؤها بالعسل.

ويضاف عسل النحل إلى كوب من اللبن الدافيء قبل النوم فينام مَنْ يعانون من الأرق والهواجس.

ويضاف إلى عصير الليمون للوقاية من نزلات البرد، كما يستعمل كعلاج للكحة وحرقان الحلق.

ويضاف إلى عصير البرتقال وخميرة البيرة، فيكون مزيجًا مغذيًا منشطًا فاتحًا للشهية ومقويًا عامًا.

ويستعمل علاجاً لمدمني الخمر لما فيه من سكر الفراكتوز الذي يساعد على أكسدة الكحول بالكبد، كما يستعمل مع عصير الليمون لإفاقة مدمني الخمر.

ويستعمل في علاج مرضى الكبد. لأنَّه يساعد على إزالة السموم وبواقي تفاعل بعض المواد بالكبد.

ويستخدم عسل النحل المركز في علاج الحروق. وقيل إنَّ وضع عسل النحل على الحرق يجعله يلتئم سريعًا ولا يترك أثراً.

وقد استخدمه بعض الأطباء البريطانيين في التجميل فقد نشر عنه في لندن سنة ١٨٣٥م أنه ينعم البشرة ويحميها ويعالجها من التشققات والقشف. وأثبت أنَّ له تأثيراً عظيماً على الشفاه وجلد اليدين.

والعسل أنواع كثيرة تختلف باختلاف المنطقة التي يجمع منها الرحيق، واختلاف الفصل الذي يتم فيه الجمع.

وأجود أنواع العسل ما يجمع في فصل الربيع، جمعًا طبيعًا، أعني لم تدخل فيه يد الإنسان، كتغذية النحل على السكر، أو عمل خلايا صناعية، فهذا يكون تدخل فيه الإنسان، لأنَّ الحق تعالى بين للنحلة أفضل مكان لسكنها وأفضل أنواع غذائها: **﴿وأَوحَى ربُّكَ إلى النَّحْلِ أنِ اتَّخِذِي مِنَ الجِبَالِ بيوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ ومِمَّا يعْرِشون ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فاسْلكي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ من بطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ للنَّاس﴾**[1]. فإقامتها بالجبال يأتي بالدرجة الأولى، وكذا عسلها، وبالشجر مرتبة ثانية. أمَّا إقامتها بما يعرشه الإنسان يأتي بالدرجة الثالثة وكذا عسلها.

جدول القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام عسل:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٢٠ جرام	بروتين	٠,٣ جرام	كربوهيدارت	٧٩,٥ جرام
فيتامين	(ب١) أثر	فيتامين (ب٢)	٠,٠٤ جرام	حمض نيكوتينيك	٠,٢ ملجم
فيتامين	جـ ٤٢ ملجم	حمض مانتوتنيك	٠,٢ ملجم	حمض ستريك	٥٠ ملجم
بوتاسيوم	١٠ ملجم	كالسيوم	٥ ملجم	حديد	٠,٩ ملجم
نحاس	٢, ملجم	فوسفور	١٦, ملجم		

تعطي كل ١٠٠ جرام من عسل النحل ٢٩٤ كيلو سعراً حرارياً.

الأسماك:	Fish

﴿وَهُوَ الذي سَخَّرَ البَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾[2].

---

(١) سورة النحل الآيتان ٦٨ و ٦٩.

(٢) سورة النحل الآية ١٤.

والسمك غذاء العقل. وإنما تقاس حضارات الأمم ومدى ازدهار رقيها بقدر ما تستهلكه من السمك.

وبدأ العلماء والأطباء يدركون أنَّ الغذاء المستخرج من البحر هو الغذاء الصحي، وصح ما كان مأثورًا منذ القدم من أنَّ السمك هو غذاء العقل.

والآن نستطيع أن نقول أيضًا إنه غذاء الدم والأسنان والعظام وربما كان أفيد أنواع الغذاء قدرة على الوقاية من أمراض القلب.

وقد كشفت الأبحاث أنَّ لزيت السمك فوائد كثيرة منها:

١ ـ إنه ذو قدرة فعالة على خفض نسبة «الكلسترول» الذي يتسبب في تصلب الشرايين.

٢ ـ يعمل على تقليل نسبة الدهون بالدم وهي التي تسبب أمراض القلب.

٣ ـ يعمل على منع تجلط الدم الذي هو السبب الرئيسي في حدوث أزمات قلبية.

٤ ـ يعمل على خفض ضغط الدم.

٥ ـ يساعد على منع الالتهابات الجلدية أو علاجها.

٦ ـ يساعد عل منع التهاب المفاصل.

القيمة الغذائية للسمك

يحتوي السمك على نسبة كبيرة من البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية، الغنية بالأحماض الأمينية التي تدخل في تكوين العضلات والأنسجة.

ويحتوي السمك على نسبة عالية من عنصر الفوسفور الذي لا غنى للمخ عنه في عملياته الغذائية. لذا جاء الإعتقاد بأنَّ السمك هو غذاء المخ، ونقص الفوسفور يسبب إجهاداً ذهنيًا وعدم القدرة على التركيز والتفكير. وهو غني

بعنصر الكالسيوم الذي هو أحد العناصر الرئيسية في بناء أنسجة الأطفال وعظامهم.

ومن المميزات التي يتميز بها السمك أنه يحتوي على نسبة قليلة جدًا من الدهون.

روى الإمام أحمد بن حنبل في مسنده، وابن ماجة في سننه، من حديث عبد الله بن عمر عن النبي ﷺ: أنه قال: «أحلت لنا ميتتان ودمان: السمك والجراد والكبد والطحال».

قال الإمام ابن القيم: السمك أنواع كثيرة، وأجوده: ما لذ طعمه. وطاب ريحه وتوسط مقداره، وكان رقيق القشر. وأفيده ما قرب من مؤخرها. والطري السمين منه يخصب البدن. ويزيد في الباه ويصلح الأمزجة الحادة.

الخردل:	Mustard

﴿يابنيَّ إنَّها إنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ﴾[1].

وهو نوعان: الخردل الأبيض، والأسود. وقد أتى به الحق سبحانه كمعيار للدقة في الموازين الربانية فقال جلَّ وعلا: ﴿وَنَضَعُ ٱلْمَوَازِينَ ٱلْقِسْطَ لِيَوْمِ ٱلْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِن كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ﴾[2].

ويحتوي الخردل الأسود على غروى في بشرة: القصرة: ويوجد في الجنين نحو ٢٧٪ من زيت ثابت وحوالي ٢٩٪ من البروتينات وحوالي ٤٪ من الجلوكوسين السنجرين، وتعطي بذور الخردل الأسود ف و. ـ ٣, ١٪ من زيت طيار يحتوي على ٩٢٪ من السيوتيانات الا ليل تقريباً، ويستعمل الخردل الأسود تابلاً إلا أنَّه مهيج للمعدة مثير للقيء.

---

(١) سورة لقمان الآية ١٦.

(٢) سورة الأنبياء الآية ٤٧.

أمَّا الخردل الأبيض فتحتوي بذوره على حوالي ٣٠٪ من زيت ثابت طيار وعلى نحو ٢٥٪ من البروتين ونضج البذور خالية من النشا.

ويستعمل الخردل الأبيض مثل الأسود تمامًا تابلًا ويمكن خلطهما ببعض.

الكوسة، القرع، اليقطين.	Pumpkin

والقرع والكوسة والدباء: كل هذه أسماء تندرج في التنزيل تحت مسمى واحد هو اليقطين:

قال الله تعالى: ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً من يَقْطِينٍ﴾[1].

ويعتبر اليقطين «الكوسة» من أجود وأنفع الخضروات كغذاء عام: وخاص لمرضى القلب، وهو نافع جدًا ومفيد بالذات مرضى القولون الغليظ. . .

وقد اعتاد الناس صنع المربيات من القرع، بتقطيعة أو برشه كالفواكه، كما يؤكل بذره نيئًا كعلاج للدودة الشريطية. وهو سهل الهضم جيد الغذاء: جم النفع عظيم الفائدة: حيث لا يجهد المعدة ولا الأمعاء في تمثيله وهضمه.

ويصفه أطباء الحميات والأمراض الباطنية كما يستخدم في صناعة الفطائر والمربى والحلوى.

وثماره تحتوي على نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية وفيتامين (أ) وبها نسبة معتدلة من الحديد والكالسيوم.

أمَّا «الدُباء» وهو لب القرع أو الكوسة، فهو ينمي الذكاء، وخمسين جرامًا إلى ستين منه تفيد مريض الدودة الشريطية: وبعد ثلاث ساعات من تناول الجرعة ينصح بإعطاء المريض مسهلًا من زيت الخروع «شربة» لطرد الدودة.

---

(١) سورة الصافات الآية ١٤٦.

الموز:	Banane

الموز: غذاء ودواء، وقد جاء في لغة التنزيل باسم الطلح: ولقد تحدث الحق تعالى عنه: بأنه النوع الثاني من فاكهة أصحاب اليمين: فقال سبحانه: ﴿وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ فِي سِدْرٍ مَخْضُودٍ وَطَلْحٍ مَنْضُودٍ﴾[1].

وشتان بين موز الجنة وموز الدنيا: وقد سماه القدماء باسم «طعام الفلاسفة». وسبب ذلك أنَّ علماء الهند وفلاسفتها كانوا يعتمدون عليه كغذاء رئيسي يعينهم على التفكير والتأمل، والموز من المصادر الهامة التي تمد الجسم بالمواد الكربوهيدراتية، التي تعطي الجسم الطاقة والحرارة.

ومن الأفضل أنْ لا يؤكل الموز إلا تام النضج، حيث تتكون المواد الكربوهيدراتية في الموز النيء من النشا عسر الهضم قليل الحلاوة.

بينما يتحول جزء كبير من النشا في الموز الناضج إلى مواد سكرية سهلة الهضم طيبة الطعم.

ولقد كانت ثمرة الموز قبل قرن من الزمان نادرة غريبة بل من الأطعمة الفاخرة في أوروبا الغربية والولايات المتحدة.

أما اليوم فالموز هو الثمرة المفضلة في العالم: وهي متوافرة في كل مكان وفي جميع فصول السنة بسعر معقول: ويستخدم بكميات ضخمة لدى معظم الشعوب.

الفوائد الطبية لثمرة الموز:

١ ـ يساعد في معالجة الإسهال.

---

(١) سورة الواقعة الآيات ٢٧ ـ ٢٩.

٢ ـ في علاج اليرقان «الصغيرة»، والصداع والحصبة.

٣ ـ اضطرابات الجهاز الهضمي.

٤ ـ نظرًا لرقة الموز وتركيبه المضاد للحموضة وسهولة هضمه، يسمح بتناوله لمرضى القرحة.

٥ ـ إضافة لغناه بالبوتاسيوم وفيتامين «أ، ب، جـ» ومقدار وافر من النياسين والريبوفلافين، فإنه يحد من ارتفاع ضغط الدم.

جدول القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام عن الموز.

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٧٣,٥ جرام	بروتين	١,٣ جرام
دهون	٠,٤ جرام	كربوهيدرات	٢٤ جرام
ألياف	٠,٥ جرام	فيتامين (ب٢)	٤٣٠ وحدة دولية
فيتامين (ب١)	٠,٠٩ ملجم	فيتامين (ب٢)	٠,٠٦ ملجم
حمض نيكوتينيك	٠,٦ ملجم	فيتامين جـ	١٠ ملجم
حمض بانتوتيك	٠,٢ ملجم	حمض ستريك	١٥٠ ملجم
بوتاسيوم	٤٢٠ ملجم	كالسيوم	٨ ملجم
منجنيز	٣١ ملجم	مغنسيوم	٠,٦٤ ملجم
حديد	,٦ ملجم	فوسفور	٢٨ ملجم

وتعطي كل ١٠٠ جرام من الموز ٨٨ كيلو سعراً حرارياً عن كتاب الأطعمة القرآنية للدكتور محمد كمال عبد العزيز.

الكافور:	Gamphor tree

قال تعالى: ﴿إِنَّ الأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا﴾[1].

(١) سورة الإنسان الآية ١٧.

أشار الحق جلّ وعــلا إلى أنَّ كأس الأبــرار في الجنة سيكـون مزاجهـا كافوراً. وشتان بين كافور الجنة، وكافور الدنيا.

وكافور الدنيا بارد يابس. وهو يقطع الـرعاف وينفـع من الصداع، ويقـطع شهـوة الجمـاع إذا شم. وإذا دهن ينفـع من آلام الـرومتـزم. إلا أنـه يؤدي إلى الارتخاء. وإذا شرب بماء قطع الإسهال الذي تسببه الصفراء، يسـرع استعمالـه في حالات الشيب، ومتى شرب خفف المني، وقطع شهوة الجماع.

الزنجبيل:	Ginger

قال تعالى: ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيْهَا كَأْسًا كان مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلاً ﴾[1].

لا شك أنَّ كافور الدنيا وزنجبيلها يغاير تماماف كافور وزنجبيل الجنة التي أعدها الله تعالى لعبادة الأبرار. والتي جاء الحديث بوصفها فيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر.

وقـد قال ابن العبـاس رضي الله عنهما: كـل ما ذكـر في القرآن عمـا في الجنة من أنواع الثمـار والنعم، ليس منه في الـدنيا إلا الاسم وزنجبيـل الدنيـا.

قال العلامة ابن القيم: هو معين على الهضم ملين للبـطن تليينًا معتـدل: معين على الجماع: صالح للكبد والمعدة. يستعمل منقوعه قبل تناول الـطعام كـدواء وفي المفعول للقولنج «الغليظ» الروماتيزمي أو النقـرس «آلام العظام» ويستعمـل أيضًا لبحة الصـوت، ويستخدم لتـوسيع الأوعيـة الدمـوية وزيـادة العرق وشـرابه يعطي شعور بـالدفء، ويلطف الحـرارة، ويصنع منـه مربى تستخـدم من علاج الأمراض الصدرية.

والزنجبيل نبـات معمر سـاقه أجـوف يحمل أوراقـاً رمحية الشكـل أزهاره

---

(١) سورة الإنسان الآية ٥.

صفراء، ولها رائحة عطرية مميزة تحتـوي على ٣٪ من الزيت الـطيار، وهـو من أجمل التوابل وأنفعها. يستعمل مسكنًا ومنبهـاً ويطيب نكهة الطعام.

المسك:	Musk

﴿يَسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ خِتَامُهُ مِسْكٌ﴾[1].

قال الله تعالى عن حال الرحيق الـذي يشربـه الأبرار في الجنـة إنَّ ختامـه مسـك. أي أعلى الإناء مختـوم عليه بـالمسك، وثبت في صحيـح الإمام مسلم عن أبي سعيـد الخدري رضي الله عنـه عن النبي ﷺ أنـه قـال: «أطيب الـطيب المسك».

وقال الإمام ابن القيم: المسـك ملك أنواع الـطيب وأشرفهـا. وهو الـذي تضرب به الأمثال: ويشبه به الأفاضل: من جميل الخلال، يشبه به وهو لا يشبـه بغيره، وهو كثبان الجنة. ويحتوي المسك على مواد دهنية، وزيوت طيارة ومواد غيـر عضويـة، وزيته ذو رائحـة قويـة طيبة. كمـا يحتوي على بـروتينات. جيـد للغشي والحفقـان، وضعف القـوة، ويجلو بيـاض العين، وينشف رطـوبتهـا، ويغش الـرياح منهـا ومن جميـع الأعضـاء، ويستعمـل لتنشيط القـوى الحيـويـة والتناسلية، كما يفيد تشنجات الأطفال العصبية ويمنع المغص.

التين:	Fig tree

التين: وهـو أحد ملوك الفـاكهة الثـلاث: العنب، والـرطب والتين. وقـد أقسم الحق تعالى به مقترنًا بالزيتون في سورة سميت باسمه: سورة التين.

---

(١) سورة المطففين الآيتان ٢٥ و ٢٦.

والقسم في القرآن العظيم يأتي إمًّا لمنفعة وإمًّا لفضيلة. فقال سبحانه: ﴿والتِّينِ والزَّيْتُونِ﴾[1]. أي ورب التين والزيتون. وما جعل فيهما للبشرية من منافع. فهما شراب وطعام، وشفاء وإدام. وروي عن أبي الدرداء: أهدي إلى النبي ﷺ طبق من تين.

فقال: كلوا. وأكل منه وقال: «إنَّ فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه لأنَّ فاكهة الجنة بلا عجم» فكلوا منها فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس.

والتين غذاء جيد. وإذا طبخ بلبن الماعز نفع من السموم وأفاد المعدة ولين الطبيعة.

التركيب التحليلي لثمرة التين

يحتوي التين على نسبة عالية من المواد السكرية، ويحتوي على أملاح أساسية أهمها: الكالسيوم، والفوسفور والحديد. وفيتامينات: (أ، ب) وكمية ضئيلة من فيتامين (ج).

القيمة الغذائية لثمرة التين

القيمة الغذائية لثمرة التين عالية جدًا لما تحتويه من نسبة كبيرة من المواد السكرية، وعنصري الحديد والكالسيوم.

الفوائد الطبية

١ ـ **لعلاج الإمساك**: ينقع ٣ ـ ٤ من ثمار التين الجاف في كوب ماء، وفي الصباح تؤكل هذه الثمار ويشرب ماؤها على الريق.

٢ ـ **لعلاج كسل الأمعاء**: يقطع ٦ ـ ٧ من ثماره الجاف شرائح. وتغمس

---

(١) سورة التين الآية الأولى.

في زيت زيتون، مع إضافة بضـع شرائـح من الليمون، وتتـرك ليلة كاملة، وفي الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق.

٣ ـ لعـلاج الجروح والقـروح: تضمد بثمـار التين المجففـة بعـد غليها بـاللبن الحـليب لهذا الغـرض. وبعد أن تبـرد قليلاً يغـطى بهـا الجـرح بحيث يكون سطحها الداخلي فوق الجرح مبـاشرة وتثبت فـوقه بـرباط من القـطن، مع تجديد الضماد (٣ ـ ٤) مرات في اليوم.

٤ ـ لعـلاج اضطراب الحيض: يغلى (٢٥ ـ ٣٠) من أوراق التين في لتـر ماء ويشرب من المـغلي لاضطراب الحيض، والسعال، وإدراك الطمث.

كما يستخدم هذا المغلي أيضًا غرغرة وغسولاً للفم والتهاب اللثة.

٥ ـ منقوع التين الجاف: يساعد على إدرار البول واللين.

القرآن وعلاج السرطان

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾[1].

أولاً: تعـريف السرطـان: هو مـرض عضوي شـديد الخـطورة. فتاك في غزوه المدمر الذي يقوض نواحي البدن. وهو عبارة عن أورام عـرقيـة قد تكـون زرقاء وقد تكون صفراء.

ثانياً: أسبابه وهي عديدة منها:

١ ـ الإشعاعات الذرية.

٢ ـ بعض الغازات المنبعثة من عادم محركات الديزل.

٣ ـ بعض الأمـراض والالتهابـات المزمنـة التي تترك بـدون علاج لا تلبث حتى تتحول إلى أورام سرطانية.

٤ ـ انحباس البول والبراز: قال صاحب القانون[2]: من حبس البراز والبول فلا يلومن إلا نفسه.

٥ ـ وجود بُؤر صديدية من آثار بلهارسيا بالحوض والمثانة.

---

(١) سورة الإسراء الآية ٨٢.

(٢) صاحب القانون هو الرئيس ابن سينا.

٦ ـ التدخين: تلك العادة السيئة التي تدمر الصحة والمادة معًا دون أدنى فائدة منها سوى سرطان الرئة.

٧ ـ سوء التغذية وتناول بعض المواد الكيماوية التي تنشأ عن تلوث الغذاء أو تلوث البيئة.

٨ ـ عدم العناية بالنظافة البدنية: وخاصة الإفرازات المهبلية عند النساء وعقيب الجماع والدورة الشهرية. وكذا سير الإنسان حافي القدمين في المناطق القذرة الموبوءة...

وقد جاء الحديث من الهدى النبوي الشريف: «اتقو الملاعن الثلاث «البراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظلال». وبهذا التوجيه الشريف لا تجد البلهارسيا طريقاً لإصابة الأصحاء. والمصيبة الكبرى هي التبرز في الموارد المائية فتنتشر الجراثيم والميكروبات عبر الماء الذي جعل الله تعالى منه حياة كل شيء. والهدى النبوي الرشيد ينهى عن التبرز أيضاً على ناحية الطرق التي هي مقر سير المارة، فتنتقل العدوى إلى الأصحاء ويتفشّى الداء وتضعف الأمة جسمياً وعقلياً لأن العقل السليم في الجسم السليم. وكذا شمل النهي التبرز تحت الأشجار التي تظل كل من يأوي إليها. وهذا التوجيه يدل على مدى حكمة الرسول المعلم الحكيم.

٩ ـ الممارسات الجنسية الغير مشروعة.

١٠ ـ تعاطي المخدرات وشرب المسكرات وتناول الأطعمة الخبيثة.

١١ ـ وجود سدة «لحمية» بفتحة الشرج تعمل على حجز بقايا من البراز تؤدي إلى طنين «الوشق» بالأذنين وصداع بالرأس. وبمضي الوقت تسبب السرطان.

فتمثل في اجتناب ما ذكرنا، والامتناع عن الإسراف وخاصة التدخين، وسرعة العلاج لأي مرض عضوي واستشارة الطبيب، وإجراء الفحوص اللازمة لذلك.

ولقد نهى الحق تعالى عن الإسراف فقال: ﴿كلوا واشربوا ولا تُسْرِفُوا﴾[1].

وفي الحديث النبوي الشريف في الأمر بالتداوي، قال ﷺ: «تداووا أيها الناس، فإنَّ الذي خلق الداء خلق الدواء، ولا تداووا بمحرم».

ونظراً لأن السرطان نوع من أنواع البلاء، فإنَّ الدعاء يرفع البلاء. وقد أمرنا الحق تعالى بالدعاء، ووعد بالإجابة. فقال سبحانه: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ٱدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[2] ومن سبل الوقاية الامتناع والرضى بكل حلال طيب ولو كان قليل، والامتناع عن كل حرام خبيث مهما كان كثير. لقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَالاً طَيِّباً﴾[3].

ولقد جاء الرسول الكريم: بمنهج رباني، كامل الأركان، قوي البنيان غاية في الدقة والبيان، في قوله جلَّ وعلا: ﴿ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسولَ ٱلنَّبِيَّ ٱلْأُمِّيَّ ٱلَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِي ٱلتَّوْرَاةِ وَٱلإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَائِثَ﴾[4].

العلاج من القرآن

قال الله تعالى: ﴿ما فرَّطْنَا مِنَ الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾[5].

(١) سورة الأعراف الآية ٣١.

(٢) سورة غافر الآية ٦٠.

(٣) سورة المائدة الآية ٨٨.

(٤) سورة الأعراف الآية ١٥٧.

(٥) سورة الأنعام الآية ٣٨.

وتحدث سبحانه عن النحل بعد أنْ أوحى لها ببيان أماكن إقامتها، وكيفية إنشاء مساكنها. فقال: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِي مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتاً وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَٱسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾(1).

ولنقف وقفة مع التوجيه الإلهي للنحلة، في قوله تعالى: ثم كلي من كل الثمرات، ولم يقتد بثمرة معينة، فتأكل بإذن ربها من كل الثمرات: ثم تتجلى عظمة القدرة الربانية في إخراج شراب من بطونها «فيه شفاء للناس» عامة لم يقيد بنوع خاص من الناس أيضاً. وكذلك الشفاء بهذا الشراب لجميع الأمراض، فلو قيد هذا الشراب بشفاء نوع معين من الأمراض: لقيد النحلة من قبل بتناول بعض الشراب ولكن الإطلاق أفاد العمومية في النوعين: الثمر: يقالبه المرض ولقد جاء التنزيل بثمرات شتى جعل الله تعالى: فيها شفاء لكثير من الأمراض: فنجد، البطاطا، والفول، والأرز. وقد وردوا جميعاً في التنزيل.

أما البطاطا: فجاءت ضمن الزروع والثمار في آيات عديدة منها: ﴿ٱللَّهُ ٱلَّذِي خَلَقَ ٱلسَّمٰوَاتِ وَٱلْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ ٱلسَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ ٱلثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي ٱلْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلْأَنْهَارَ﴾(2).

وفي قوله سبحانه: ﴿يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ ٱلزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ﴾(3) فهي ضمن الزروع التي تخرجها الأرض: **والفول** وهو أحد أصناف البقوليات. وقد تحدثنا عنه ضمن الأصناف التي ذكرت في الآية رقم ٦١ من سورة البقرة، **والأرز** وقد تحدثنا عنه ضمن الحبوب في قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللهَ خَالِقُ ٱلْحَبِّ وَٱلنَّوىٰ﴾(4).

والجدير أنه كلما مرَّ حقب من الزمان انجلى وتكشف سر من إعجاز القرآن.

---

(1) سورة النحل الآيتان ٦٨ و ٦٩.
(2) سورة إبراهيم الآية ٣٢.
(3) سورة النحل الآية ١١.
(4) سورة الأنعام الآية ٩٥.

فقد أعلن الباحثون الأمريكيون في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد الأميركية، أنهم اكتشفوا أنَّ بعض أنواع المأكولات كالبطاطا، والفول، ، والأرز، تحتوي على مواد شديدة الفعالية ضد السرطان. وذكر الباحثون أن تلك المركَّبات الكيمائية لها مستقبل باهر في تحضير مواد تضاف إلى الأغذية للوقاية من السرطان، حيث تقوم بإبطال مفعول المواد المسببة للمرض، كالإشعاعات الذرية وغيرها.

جاء في صحيفة الأهرام القاهرية: العدد ٣٧٢٩٤ بتاريخ ١٦ يناير سنة ١٩٨٩ م: ولا نملك إلا أنْ نسجد شكراً للخالق سبحانه الذي أنزل القرآن وافياً بحاجات البشر، صالحاً لكل زمان ومكان.

الجرعة وكيفية العلاج

ملعقتان كبيرتان من عسل النحل النقي، يضاف إليهما عدد (٢) فنجان من عصير البصل «ماء البصل الجاف» صباحًا على الريق ومساءً، مع المداومة على تناول كمية من البصل مع كل وجبة، نسبة تُقَدَّر ببصلة متوسطة الحجم، ويفضل أنْ يؤكل نسبة من الثوم تقدر بخمسة فصوص، خاصة في حالة سرطان المعدة والأمعاء، ويستخدم الثوم مع البصل لمدة أسبوع ثم يوقف الثوم نظرًا لأنه يسبب سيولة في الدم. مع ما له من تأثير فعال في قتل الميكروبات والجراثيم، ويطهر الأمعاء لما يحويه من زيوت طيارة ذات فاعلية فائقة.

٢ ـ شراب عصير قصب السكر. قال صاحب المنافع: قصب السكر يحلل السرطان ويقاومه.

٣ ـ وجبات تقاوم وتنفع منه: عجوة الرطب مع السمن البقري مع مطحون الحلبة «دقيق الحلبة بعد قليها» المقادير: ١٠٠ جرام عجوة، ٥٠ حلبة و ٧٠ سمن. يطبخ الجميع في السمن. ويؤكل على الريق.

٤ ـ تناول البطاطا مع التين: «مربة التين» أو التين حب. وكذا البطاطا مع

الجزر الأصفر، والتين يطبخ بلبن الماعز أو البقر.

٥ ـ الفول مع زيت الزيتون النقي.

٦ ـ شرائح البصل مع الأرز.

٧ ـ تناول الرطب بالسمن. وكذا التمر، ففي الرطب قال الله تعالى لمريم: ﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾[١]. وفي التمر قال ﷺ: «يذهب بكل الداء وليس فيه داء»[٢].

وقال أيضًا: «بيت لا تمر فيه جياع أهله»[٣].

---

(١) سورة مريم الآية ٢٥.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه الحاكم.

النوع الثاني في الشفاء القرآني
الشفاء المعنوي

أولاً: الشفاء المعنوي في القرآن، الأصل فيه قوة الإيمان بمنزِّل القرآن.

ثانيًا: صدق الاعتقاد في من أنزل الداء أنه قادر أنْ يدفعه متى شاء ولا يلزم لذلك كيفية لنوع ما من الدواء.

ثالثًا: يقين المؤمن في من بلغ عن ربه وهو الرسول ﷺ، وفيما أرشد به من تعاليم أسرار القرآن، ومنها سر الشفاء المعنوي. ولذا أسميته بالمعنوي، لأنه يعني ما يسر المرء وما يحمل قلبه من حب وتأثر بالقرآن، حال ما يتلى، لأنَّ الناس قسمان في ذلك:

وقسم قال الحق تعالى عنهم: ﴿**إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ آيَاتِ الله تُتْلَىٰ عَلَيْهِ ثُمَّ يُصِرُّ مُسْتَكْبِراً كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ**﴾[1].

والنوع الثاني قال الحق تعالى عنهم: **إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيْمَانًا وعَلَىٰ رَبِّهِم يَتَوَكَّلُونَ**﴾[2].

نجد أنَّ ذكر الله توجل له القلوب، أي تخاف وتفزع من خشية الجليل.

---

(١) سورة الجاثية الآية ٨.

(٢) سورة الأنفال الآية ٢ .

وآيات الله إذا تليت على المؤمنين تكون سبباً في زيادة إيمانهم. ومن هنا نعلم أنَّ الإيمان يزيد وينقص.

وفي درجة توكلهم على ربهم بالتسليم له في كل الأمور تكون مثل الخليل إبراهيم عليه السلام حين قال ردًا على الجاحدين: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾(١) وهي درجة الثقة المطلقة في أنَّ الشافي الحقيقي هو الله جلّ وعلا.

وقد بيَّن لنا الحق تعالى أنه نزل أحسن الحديث كتابًا متشابهًا وبين أحوال المؤمنين حال سماعهم لهذا الكتاب، ومدى تأثيره في القلوب والجلود معاً.

فقال جل شأنه: ﴿ٱللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ ٱلْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ ٱلَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ ٱللَّهِ﴾(٢) فهؤلاء هم الذين يستفيدون من الشفاء المعنوي القرآني.

ومعلم الإنسانية ﷺ حين يرشد أمة القرآن إلى الاقتباس من نوره. يبين أنَّ الشفاء في ثلاث:

١ ـ آية من القرآن.
٢ ـ شربة عسل.
٣ ـ كية نار.

ثم يبين حرصة على الأمة فيقول: «وأنا أَنْهى أُمتي عن الكيِّ»

وأخرج أيضًا من حديث علي رضي الله عنه: قوله ﷺ: «خير الدواء القرآن»

وفي خواص القرآن: أخرج ابن ماجة وغيره من حديث ابن مسعود: أنه ﷺ قال: «عليكم الشفاءين: العسل، والقرآن».

---

(١) سورة الشعراء الآية ٨٠.
(٢) سورة الزمر الآية ٢٣.

وأخرج أبو عبيدة عن طلق بن مصرف قال: كان يقال: «إذا قرئ القرآن عند المريض وجد له حنطة».

وأخرج البيهقي في الشعب عن واثلة بن الأسقع أنَّ رجلًا شكا للنبي ﷺ وجع حلقه، فقال: «عليك بقراءة القرآن».

وأخرج ابن مردويه عن أبي سعيد الخدري قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال إني أشتكي صدري. فقال له: إقرأ القرآن. فإنَّ الله تعالى يقول: ﴿وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ﴾[1].

وأخرج البيهقي وغيره من حديث جابر بن عبد الله: أنَّ «فاتحة الكتاب شفاء من كل داء» إلا السمام، والسام: هو الموت.

وأخرج البخاري من حديث جابر بن عبدالله أيضاً قال: كنا في مسير لنا فنزلنا فجاءت جارية فقالت: إنَّ سيد الحي سقيم، فهل معكم من راق؟ فقام معها رجل فرقاه بأم الكتاب فبرئ.

ثم ذكر ذلك للنبي ﷺ فقال: وما كان يدريه أنها رقية؟ فجاء أعرابي فقال: يانبي الله، إنَّ لي أخًا، وبه وجع، قال: وما وجعه؟، قال: به لمم، قال فأتني به. فوضعه بين يديه. فعوذه النبي ﷺ بفاتحة الكتاب وأربع آيات من أول البقرة. وهاتين الآيتين: ﴿وَإِلَٰهُكُم إِلَٰهٌ وَاحِدٌ﴾ وآية الكرسي، وثلاث آيات من آخر البقرة. وآية من سورة الجن هي ﴿وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا﴾ وعشر آيات من أول الصافات. وآخر سورة المؤمنون من قوله تعالى: ﴿فَتَعَالَى ٱللَّهُ ٱلْمَلِكُ ٱلْحَقُّ﴾[2]. وثلاث إيات من آخر سورة الحشر. وسورة الإخلاص. والمعوذتين. فقام الرجل كأنه لم يشك قط.

وأخرج الدارمي عن ابن مسعود قال: من قرأ أربع آيات من أول البقرة

---

(١) سورة يونس الآية ٥٧.

(٢) سورة طه الآية ١١٤.

وآيـة الكرسي، وآيتين بعـد آية الكـرسي. وثلاثًـا من آخر البقـرة: لـم يقـربـه ولا أهله يومئذٍ شيطان ولا شيء يكرهه. ولا يقرآن على مجنون إلا أفاق بإذن الله تعالى.

وأخرج الدينوري في المجالسة عن الـجن أنَّ النبي ﷺ قال: إنَّ جبريل أتـاني فقال: إنَّ عفـريتـاً من الجن يكيدك. فـإذا أويت إلى فـراشـك فاقـرأ آية الكرسي.

وفي الفـردوس من حديث أبي قتـادة: «من قرأ آيـة الكرسي عنـد الكرب أغاثه الله».

ومن خواص الشفاء المعنوي في القرآن: إنه عند اشتدادا الكروب يكـون سبباً في اطمئنان القلوب: ﴿ٱلَّـذِينَ آمَنُوا وَتَـطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْـرِ ٱللَّهِ أَلَا بِذِكْـرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾[1].

وأخـرج الدارمي عن المغيـرة بن ربيـع، وكـان من أصحـاب عبـد الله بن مسـعود قال: من قـرأ عشر آيـات من البقرة لم ينس القـرآن، وهي: أربع من أولها. وآية الكرسي، وآيتان بعدها، وثلاث من آخرها.

وأخرج الطبراني عن معاذ، أنَّ النبي ﷺ قال: «ألا أعلمك دعاء تدعـو به لو كان عليك من الدين مثل يثرب أداه الله عنك؟ قل: اللهم مـالك الملك تؤتي الملك من تشاء. إلى قوله تعالى: وترزق من تشاء بغيـر حساب، رحمٰن الـدنيا والآخرة ورحيمها تعطي من تشاء، وتمنع من تشاء، ارحمني رحمة تغني بها عن رحمة من سواك.

وأخـرج ابن السني عن فاطمـة رضي الله عنهـا، أنَّ رسـول الله ﷺ لمـا دنت ولادتها، «أمر أم سلمة وزينب بنت جحش أنْ تقرءا عندها آية الكرسي: ﴿وَإِنَّ رَبَّكُمُ اللهُ﴾ الآية وتعوذاها بالمعوذتين.

---

(١) سورة الرعد الآية ٢٨.

وأخرج ابن السني أيضًا من حديث الحسين بن علي رضي الله عنهما أنَّ النبي ﷺ قال: أمان لأمتي إذا ركبوا أن يقرأوا» ﴿بسم الله مجريها ومرساها إنَّ رَبِّي لَغفُورٌ رَحِيمٌ﴾ وآية الزمر: ﴿وَمَا قَدَرَ آلله حَقَّ قَدْرِهِ﴾.

وأخرج ابن أبي حاتم عن الليث قال: بلغني أنَّ هؤلاء الآيات شفاء من السحر: تقرأ على إناء فيه ماء ثم يصب على رأس المسحور. الآيات هي: ﴿فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ ٱلسِّحْرُ إِنَّ ٱللَّهَ سَيُبْطِلُهُ﴾[1]. إلى قوله تعالى: ﴿وَلَوْ كَرِهَ ٱلْمُجْرِمُونَ﴾[2] بيونس وقوله: ﴿فَوَقَعَ ٱلْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾[3]. وأربع آيات من سورة طه من قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا صَنَعُواْ كَيْدُ سَاحِرٍ﴾[4].

وأخرج الحاكم من حديث أبي هريرة قال: قال ﷺ: «ما كربني أمر إلا تمثل لي لجبريل» فقال: يا محمد، قل: توكلت على الحي الذي لا يموت ﴿وَقُلِ ٱلْحَمْدُ لله ٱلَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يكن لَّهُ شَرِيكٌ فِي ٱلْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَّهُ وَلِيٌّ مِنَ ٱلذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيراً﴾[5].

وأخرج البيهقي في الدعوات من حديث أنس: «ما أنعم الله على عبد نعمة في أهل أو مال أو ولد فيقول ما شاء الله لا قوة إلا بالله، إلا برئ من كل آفة إلا الموت».

وأخرج الدارمي وغيره، من طريق عبيدة بن أبي لبابه، عن زر بن حبيش قال: من قرأ آخر الكهف لساعة يريد أنْ يقومها من الليل إلا قامها». قال عبيدة: فجربناه فوجدناه كذلك.

---

(١) سورة يونس الآية ٨١.

(٢) سورة يونس الآية ٨٢.

(٣) سورة الأعراف الآية ١١٨.

(٤) سورة طه الآية ٦٩.

(٥) سورة الإسراء الآية ١١١.

وأخرج الترمذي والحاكم من حديث سعد بن أبي وقاص: دعوة ذي ٱلنون إذ دعا بها في بطن الحوت ﴿لَا إِلَهَ إِلا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِي كُنْتُ مِنَ ٱلظَّالِمِينَ﴾[1] لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له.

وعن ابن السني: قال ﷺ: «إني لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرج الله كربه كلمة أخي يونس: ﴿فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَاتِ أَن لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِي كُنْتُ مِنَ ٱلظَّالِمِينَ﴾[2].

مراتب الشفاء والرحمة في القرآن

مراتب الشفاء المعنوي: قسمان: ١ ـ عام. ٢ ـ خاص.

أما **الشفاء العام** فالقرآن جميعه بجملته شفاء: لقوله تعالى ﴿وَشِفَاءٌ لِمَا فِي ٱلصُّدُورِ﴾[3]. وقوله الرسول ﷺ: عليكم بالشفاءين العسل والقرآن.

وأمّا **الشفاء الخاص**، فهو بعض من القرآن يكون شفاءً خاصاً للمؤمنين فقط لقوله تعالى: ﴿وَنُنَزِلَ مِنَ ٱلْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾[4].

وكما أنَّ الشفاء نوعان، فإنَّ الرحمة في القرآن نوعان أيضاً: ١ ـ عامة. ٢ ـ خاصة.

أمّا **الرحمة العامة** فقد جاءت واحدة من خواص التنزيل الأربع في قوله عزَّ شأنه: ﴿ونَزَّلْنَا عَلَيْكَ ٱلْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِين﴾[5] فخواص الكتاب كما هو مبين في الآية الكريمة أربع:

---

(١) سورة الأنبياء الآية ٨٧.
(٢) سورة الأنبياء الآية ٨٧.
(٣) سورة يونس الآية ٥٧.
(٤) سورة الإسراء الآية ٨٢.
(٥) سورة النحل الآية ٨٩.

١ ـ تبيان لكل شيء. ٢ ـ هدًى. ٣ ـ رحمة ٤ ـ بشرى، وجميعها للمسلمين، عامة.

أمَّا الرحمة الخاصة فللمؤمنين. كالرحمة مقرنة مع الشفاء في قوله سبحانه: ﴿ونَزِّلنا فِي ٱلْقُرْآنِ مَاهُو شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ وللمستمعين والمنصتين للقرآن حال تلاوته: ﴿وَإِذَا قُرِىءَ ٱلْقُرْآنُ فَٱسْتَمِعُواْ لَهُ وَأَنصِتُواْ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾(١).

والرحمة خاصة للمحسنين أيضاً. في قوله جلَّ وعلا: ﴿هُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُحْسِنِينَ﴾(٢).

والقرآن يزخر بالأسرار التي لا يبلغ منتهاها إلا العزيز الغفار، وهو الشفاء والرحمة، والنور والضياء. وتبارك المنزل على عبده: ﴿وَيُشْفِي صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾(٣).

وخلاصة القول: إنَّ الشفاء القرآني تتحقق فائدته متى تحققت الشروط الأولى التي ذكرناها، ممثلة في قوة الإيمان بخالق الأكوان، ومنزل القرآن، وصدق الاعتقاد في تبليغ الرسول ﷺ عن ربه، والإخلاص في الطاعات مبني على اليقين.

واللهُ يقول الحق وهو يهدي السبيل.

هذا ما أنعم الله تعالى به ونعم الخالق لا تحصى...

وصلّى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم.

---

(١) سورة الأعراف الآية ٢٠٤.

(٢) سورة لقمان الآية ٣.

(٣) سورة التوبة الآية ١٤.

فوائد من الفوائد

١ ـ لحساسية الصدر: عرق السعد «حب بالجذر تحت التربة مع السمن البقري أو زيت الزيتون على الريق: خمسة أيام ويؤكل بعيش غير خامر «رقاق» يذهب حساسية الرئتين، وكرشة النفس.

٢ ـ مخ الأرنب مفيد لأصحاب الرعشة «رجف الأعصاب».

٣ ـ شرب الماء ليلاً يسبب ارتخاء المثانة، وشرب الحمص على الريق يشدها.

٤ ـ العجوة مع السمن والحلبة تذهب يبوسة الأعصاب والمفاصل.

٥ ـ الحمص مع سكر النبات على الريق يفتت الحصى.

٦ ـ النعناع شراب ينفع من آلام الحيض.

٧ ـ زيت النعناع نافع جيد لآلام الأعصاب يدهن به.

٨ ـ زيت الورد يدهن به الطحال من الخارج ويشرب صاحبه مسحوق بذر الفجل فإنه يحلل أوراقه.

٩ ـ الخس طعام وشراب «عصيره» لمرضى السكر.

١٠ ـ لحب الشباب زيت الخروع يدهن بريشة طير أو قطنة قبل النوم.

١١ ـ ماء البقدونس لحب الشباب. ودقيق الترمس. ويمكن عجن دقيق الترمس بالخل ويدهن به.

١٢ ـ زيت اللوز الحلو والمر يذهب الكلف.

١٣ ـ مغلي قشور الثوم بزيت الزيتون يمنع سقوط الشعر.

١٤ ـ للكلف مغلي الرصاص بالزيت الزيتون ويضاف له زيت اللوز.

١٥ ـ للكلى: مغلي البقدونس مع سكر النبات.

١٦ ـ للكلى: مغلي جذور الفجل الصغيرة.

١٧ ـ للعنين: عصير البقدونس. يذهب الضباب والماء والحمرة.

١٨ ـ لضعف الأبصار: صفار البيض البلدي مع السمن البقري. المقادير: صفار ثلاث بيضات مع وزنها سمن على الريق.

١٩ ـ الكركديه: يدر الطمث في الدورة الشهرية.

٢٠ ـ الحلبة: تفيد في حالات المغص، وتدر الدم عقيب الولادة وأثناء الدورة أيضاً.

٢١ ـ زيت الورد لعرق النسا. دهان.

٢٢ ـ مسحوق النوى بعد حرقه ونخله: يعجن بزيت الزيتون: ينفع أهداب العينين والحواجب.

٢٣ ـ مربة التين شراب تفيد الكبد وتلين الطبيعة.

٢٤ ـ لقرحة المعدة: اللبن النيء مع البيضة النيء.

٢٥ ـ لثقل السمع مرارة الضأن وماء البصل: يسخن على النار قدر يسير، ويقطر في الأذن.

٢٦ ـ لطنين الأذن: ماء البصل مع زيت الزيتون. يسخن قدر يسير ويقطر.

٢٧ ـ مغلي البصل للسعال.

٢٨ ـ للسكر: اللبن الزبادي مع عسل النحل ملعقة كبيرة لواحدة من الزبادي.

٢٩ ـ زيت الزيتون: يؤخر الشيب.

٣٠ ـ تناول الفجل يمنع سقوط الشعر وقشور الفروة بالرأس.

٣١ ـ ماء البصل مع الخل غرغرة للوز.

٣٢ ـ دقيق الفول يعجن بزيت الورد علاج للخصيتين: يدهن به الصفن «كيس الخصيتين» ويعمل كيس قماش ويضمد بـه.

٣٣ ـ الخل يمنع آلام الأسنان كمضمضة.

٣٤ ـ الخل ينقع به التين: ويؤخذ مقدار ثلاث حبات على الريق مع شرب نصف فنجان من نقع الخل: علاج للطحال.

٣٥ ـ سكر النبات يجلو الكلى ويذهب الأملاح والصديد.

الفهرس